

CUIDANDO DA SAÚDE DO TRABALHADOR E TRABALHADORA NO PÓS-PANDEMIA

Sabrina Araújo Melo Brito
Niéde Nica Machado Afonso
Flávia Silva Santos
Lílian Santos Luz
Veralúcia Xavier Leão
Deiviane Pereira da Silva
Jaqueline Lima de Oliveira
Flávia Vieira Ruas
Fernanda Canela Prates
Tatiana Almeida de Magalhães



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Sabrina Araújo Melo Brito
Niéde Nica Machado Afonso
Flávia Silva Santos
Lílian Santos Luz
Veralúcia Xavier Leão
Deiviane Pereira da Silva
Jaqueline Lima de Oliveira
Flávia Vieira Ruas
Fernanda Canela Prates
Tatiana Almeida de Magalhães

Cuidando da saúde do trabalhador e trabalhadora no pós-pandemia

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Brito, Sabrina Araújo Melo
B862C Cuidando da saúde do trabalhador e trabalhadora no pós-pandemia

/ Sabrina Araújo Melo Brito. Niéde Nica Machado Afonso. Flávia Silva Santos. Lílían Santos Luz. Veralúcia Xavier Leão. Deiviane Pereira da Silva. Jaqueline Lima de Oliveira. Flávia Vieira Ruas. Fernanda Canela Prates. Tatiana Almeida de Magalhães. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2023

37 f.: il

DOI: 10.37423/2023.edcl828

ISBN: 978-65-5367-392-2

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. saúde-pública 2. saúde-do-trabalhador 3. pós--pandemia 4. covid-19 5. saúde-mental-e-física I. Brito, Sabrina Araújo Melo II. Afonso, Niéde Nica Machado III. Santos, Flávia Silva IV. Luz, Lílían Santos V. Leão, Veralúcia Xavier VI. Silva, Deiviane Pereira da VII. Oliveira, Jaqueline Lima de VIII. Ruas, Flávia Vieira IX. Prates, Fernanda Canela X. Magalhães, Tatiana Almeida de XI. Título

CDU: 614

<https://doi.org/10.37423/2023.edcl828>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORIA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

MSc Edson Ribeiro de Britto de Almeida Junior

MSc Humberto Costa

MSc Thays Merçon

MSc Adalberto Zorzo

MSc Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno

PHD Willian Douglas Guilherme

MSc Andrea Carla Agnes e Silva Pinto

MSc Walmir Fernandes Pereira

MSc Edisio Alves de Aguiar Junior

MSc Rodrigo Sanchotene Silva

MSc Wesley Pacheco Calixto

MSc Adriano Pereira da Silva

MSc Frederico Celestino Barbosa

MSc Guilherme Fernando Ribeiro

MSc. Plínio Ferreira Pires

MSc Fabricio Vieira Cavalcante

PHD Marcus Fernando da Silva Praxedes

MSc Simone Buchignani Maigret

Dr. Adilson Tadeu Basquerote

Dra. Thays Zigante Furlan

MSc Camila Concato

PHD Miguel Adriano Inácio

MSc Anelisa Mota Gregoleti

PHD Jesus Rodrigues Lemos

MSc Gabriela Cristina Borborema Bozzo

MSc Karine Moreira Gomes Sales

Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares

MSc Pedro Panhoca da Silva

MSc Helton Rangel Coutinho Junior

MSc Carlos Augusto Zilli

MSc Euvaldo de Sousa Costa Junior

Dra. Suely Lopes de Azevedo

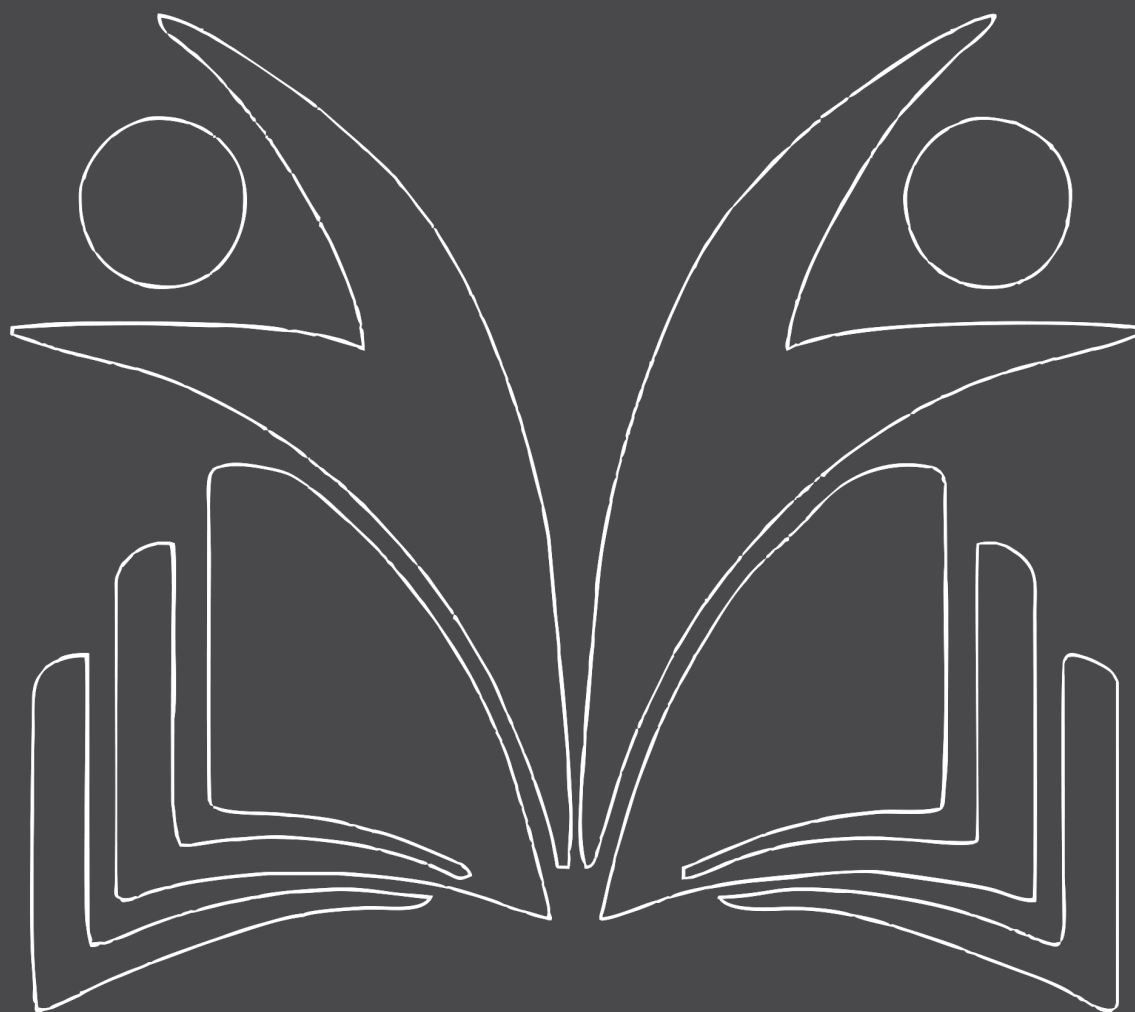
MSc Francisco Odecio Sales

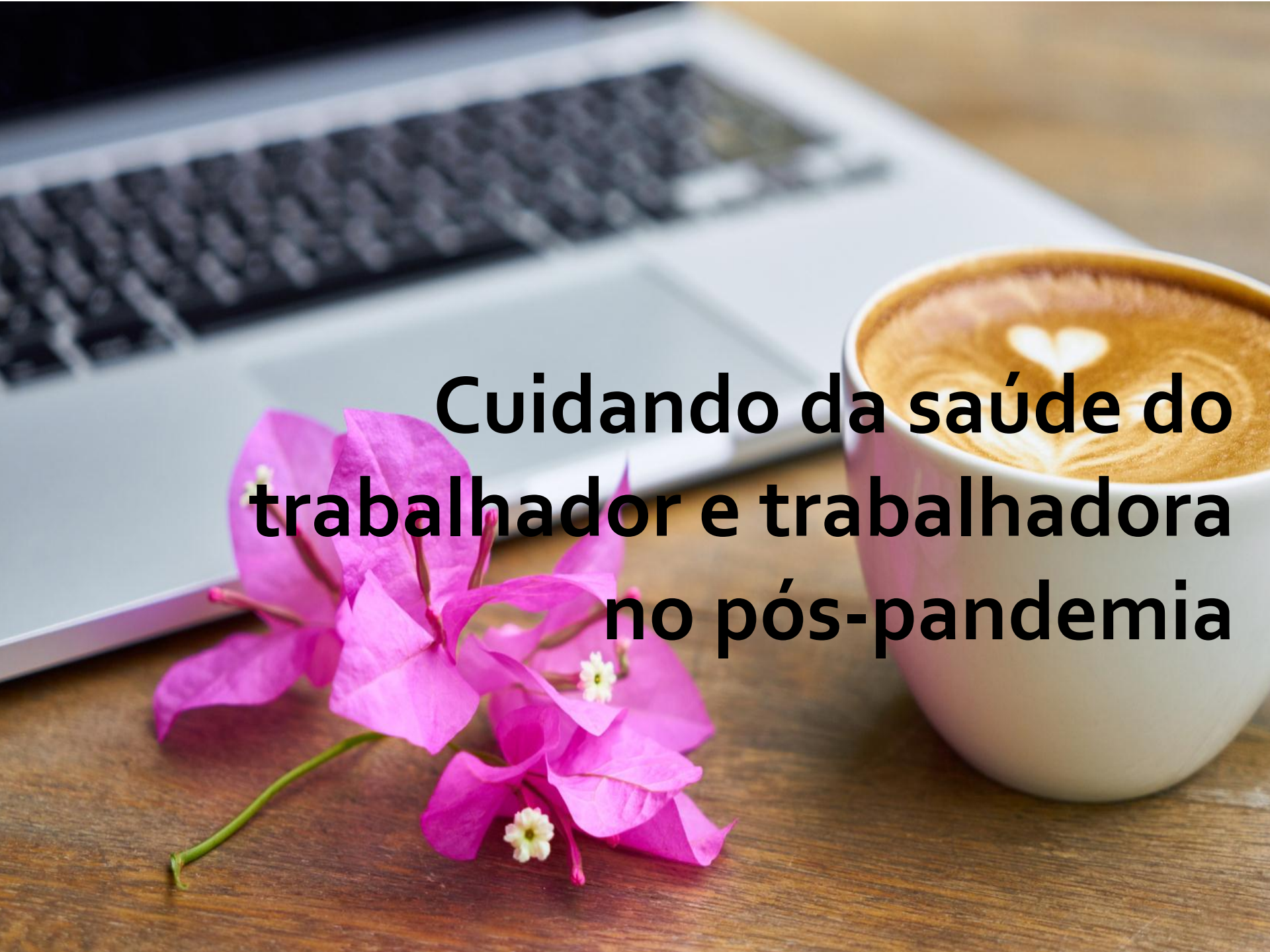
MSc Ezequiel Martins Ferreira

MSc Eliane Avelina de Azevedo Sampaio



10.37423/2023.edcl828



A photograph of a wooden desk with a white cup of coffee featuring a heart-shaped latte art. To the left of the cup are several bright pink flowers with small white centers. In the background, a silver laptop keyboard is visible, slightly out of focus.

**Cuidando da saúde do
trabalhador e trabalhadora
no pós-pandemia**

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
CENTRO DE REFERÊNCIA REGIONAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR

Humberto Guimarães Souto
PREFEITO DE MONTES CLAROS

Dulce Pimenta Gonçalves
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Maria Clara Lélis Ramos Cardoso
DIRETORA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Fernanda Canela Prates
GERENTE DO CEREST/VISAT

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
CENTRO DE REFERÊNCIA REGIONAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST

Equipe técnica CEREST

Camila Andrade Técnica de Enfermagem
Dalva Lorena Magalhães Souza- Assist. Administrativo
Deiviane Pereira da Silva -Enf. do Trabalho
Elberth Pinho da Silva- Médico do Trabalho
Flávia Silva Santos -Assistente Social
Jaqueline Lima de Oliveira-Psicóloga
Josué Dias de Oliveira - Téc. De Segurança Trabalho
João Elias Soares Fonseca- Téc. De Segurança Trabalho
Lilian Santos Luz -Médica
Maria de Fátima Soares França -Zeladora
Niéde Nica Machado Afonso-Psicóloga
Patricia Maria Taranto Ataide -Assist. Administrativo
Veralúcia Xavier Leão -Enfermeira
Flávia Vieira Ruas e Silva -Enfermeira
Sabrina Araújo Melo Brito- Enfermeira

Autores

Sabrina Araújo Melo Brito
Niéde Nica Machado Afonso
Flávia Silva Santos
Lílian Santos Luz
Veralúcia Xavier Leão
Deiviane Pereira da Silva
Jaqueline Lima de Oliveira
Flávia Vieira Ruas
Fernanda Canela Prates
Tatiana Almeida de Magalhães

Revisora

Tatiana Almeida de Magalhães

Olá, que bom você está aqui!

Neste momento, você é convidado a ler este e-book, que tem como objetivo partilhar algumas reflexões e estratégias simples a serem implementadas no dia a dia, com o intuito de suavizar os impactos e as situações às quais os profissionais foram submetidos no momento de pandemia.

É fato que a COVID-19 marcou a vidas das pessoas e não se pode negar que foi preciso mudar vários hábitos que, antes, eram considerados totalmente naturais. Por isso, fique aqui até o final, para que possa ser ajudado de alguma forma.

Têm sido vistas muitas lives com dicas e orientações sobre várias ações a serem executadas para conseguir dar conta deste momento de isolamento, do teletrabalho, da organização de uma rotina e de uma lista infindável de outras situações.

Em razão desta situação atípica, nunca se falou tanto de saúde física e mental, de como as pessoas estão em sofrimento ou em estado de angústia. Em razão disso, muitas “fórmulas” têm se apresentado como solução. Contudo, é preciso compreender que uma certa desorganização neste momento atípico foi normal.

Então, como lidar com o bombardeio de orientações de como ser protetivo em relação à saúde física e mental neste momento?

O que se percebe é que esse excesso de medidas pode gerar sentimento de culpa e de sobrecarga, ao não se seguirem todas as indicações que recebidas. Isso nos acarreta, de certo modo, fadiga, cansaço e sentimento de culpa, quando não se consegue ser produtivo como gostaria de ser, principalmente agora no pós-pandemia.

Apesar desse sentimento, é preciso saber que isso não é preguiça, ou falta de organização. Na verdade, as pessoas se sentem assim, porque existe uma demanda psíquica, às vezes até imperceptível, para tentar compreender e dar conta dessa nova situação/condição que se está vivendo, e que é urgente, pois diz respeito à sobrevivência.

É preciso diariamente atenção aos cuidados básicos de alimentação, higiene, trabalho, saúde, preocupação com os familiares, amigos, com o futuro. Quando tudo isso irá acabar? O COVID-19 de fato acabou? É muita dúvida ocupando os pensamentos. Todos estão vivendo essas preocupações e sentimentos de modo individual, mas também coletivo.

Por isso, é importante que não haver uma cobrança tão voltada exclusivamente a si mesmo. É preciso ser mais gentil e tolerante consigo, que se respeite um pouco mais, que respeite a sua lentidão de não dar conta de tudo neste momento.

É importante ter uma autocritica em relação às dicas, pois elas são possibilidades que se apresentam, mas não irão funcionar para todos da mesma maneira. Além disso, se não derem certo, está tudo bem.

A humanidade já enfrentou outras situações externas e ainda enfrentarão dificuldades, momentos da vida extremamente delicados. Mas todos atravessarão. Cada um a seu modo, com seus recursos, suas limitações, porém com a possibilidade de ser superado, se tiver a sensibilidade e os cuidados adequados conseguem e consigo e com os outros.

É importante agora se permitir o direito ao ócio, à preguiça, à desconexão em alguns momentos, pelo bem da saúde mental!

E se precisar de escuta, acolhimento e cuidado, toda a Equipe do CEREST está com você para atravessar de maneira um pouco mais suave este período.

Apresentação

Este e-book refere-se a uma iniciativa da Prefeitura Municipal de Montes Claros, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, em parceria com o Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador (CEREST) de Montes Claros-MG.

É fruto do acolhimento, escuta e assistência prestados aos trabalhadores e trabalhadoras pela equipe multiprofissional que compõe o CEREST (médica do trabalho, médica psiquiátrica, psicólogas, enfermeiras, assistente social, técnico de segurança do trabalho, técnica de enfermagem, administrativos, zeladoria e coordenação). Fez-se necessário apresentar aos usuários assistidos um espaço de cuidado com sua saúde física e psíquica, além de apoio, validação de sentimentos e fortalecimento emocional.

Desse modo, percebeu-se como o contexto disposto pela pandemia da COVID-19 vem afetando os sujeitos em sua vida pessoal, social e profissional, pois ocasiona condições de medo, insegurança e diversas preocupações cotidianas que afetam o estado físico e psíquico

Sensível às demandas apresentadas, a equipe do CEREST se dispôs a planejar e desenvolver ações que oferecessem suporte, acolhimento e orientações a todos os trabalhadores e trabalhadoras como medida de enfrentamento, a fim de minimizar os impactos causados pelo cenário da pandemia.

Assim, serão abordadas algumas práticas de cuidado com os sujeitos, para fortalecer a saúde física e psíquica, bem como partilhar iniciativas de diversas instituições que buscaram e buscam reinventar formas de lidar com esse momento tão desafiador.

Introdução



A pandemia do coronavírus (COVID-19) foi a maior emergência de saúde que a comunidade mundial enfrentou nas últimas décadas, o que ocasionou diversas mudanças nos modos de trabalho, seja pelo uso de novos equipamentos seja pela necessidade de se reinventarem formas de cuidado. No entanto, todas essas mudanças impactaram diretamente no cotidiano de trabalhadoras e trabalhadores.

Por conta desta realidade, a equipe multiprofissional do CEREST, mediante as práticas de cuidado desenvolvidas junto ao seu público-alvo, constatou os impactos negativos da pandemia, expressos em sofrimentos de diversas ordens na vida psíquica dos profissionais assistidos. Cabe ressaltar que, independentemente da categoria profissional, de certa maneira, todas as pessoas se encontram impactadas pela pandemia, seja em menor ou maior grau de severidade.

No entanto, para os profissionais que atuam na linha de frente desde os que realizam procedimentos técnicos junto ao paciente ou aqueles que realizam atividades administrativas, zeladoria, atendimento da recepção, reposição de materiais, etc., há um desafio ainda maior, pois lidam diariamente com o medo de contaminação e subjetivação das angústias advindas desse contexto.

Desse modo, as questões ultrapassam a mera realização das atividades do trabalho, pois rotineiramente esses profissionais lidam com questões que envolvem não apenas o cuidado, mas

também o processo de enfrentamento da finitude da vida e seus impactos na subjetividade.

Ademais, enfrentam a constante pressão de proporcionar a melhor assistência ao paciente enfermo mesmo diante, algumas vezes, da escassez de materiais e recursos nos ambientes clínicos. Alguns profissionais de saúde experimentam ainda o distanciamento de familiares, por cumprimento de protocolos ou mesmo por receio de contaminá-los. Tal condicionalidade pode aumentar a sensação de solidão, saudade, dentre outras questões peculiares para cada trabalhador e trabalhadora.

Em algumas situações, esses profissionais são convocados, pela própria factualidade do momento, a lidar com a possibilidade de oferecer cuidado para trabalhadores e trabalhadoras que estavam na assistência da linha de frente e que, por terem se contaminado com o vírus, passam à condição de paciente. Vivenciaram ainda a perda de colegas de trabalho, o que suscita o sentimento de impotência, pois o trabalhador e trabalhadora podem a qualquer momento serem também infectados pelo vírus.

Assim, pode haver, nesse processo, a necessidade de tomar decisões rápidas e solitárias as quais, muitas vezes, implicam a escolha de quem vai ter uma chance de se recuperar ao utilizar o leito da UTI e quem terá suas chances de tratamento anuladas. Momentos como este podem gerar ainda mais angústia, sofrimento e exaustão diante das atividades do trabalho.

A serene landscape photograph featuring a person sitting on a wooden dock in the foreground, looking out over a calm lake. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water and casting a warm glow. In the background, there are dense evergreen forests and majestic snow-capped mountains under a blue sky with scattered clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Refletir e Reinventar

Refletir e Reinventar

Diante das fragilidades e incertezas impostas pela pandemia, faz-se necessário reinventar as formas de viver e lidar com seu cotidiano, compreendendo ainda que essa construção se dá de modo particular, com o respeito às particularidades de cada um, sem a existência de um protocolo único para todos. Sendo assim, é importante saber que não existe fórmula mágica para lidar com este momento, por isso é necessário se reinventar e buscar reconciliação com o sentido da vida, cada um a seu modo, acolhendo ou não algumas sugestões, técnicas.

Diante disso, a pergunta que se faz é: Como compreender seus anseios, limitações, trabalhando com eles a seu próprio modo?

Refletindo sobre a vida

O homem velho deixa a vida para trás.

Cabeça a prumo, segue rumo e nunca, nunca mais.

O grande espelho que é o mundo ousaria refletir os seus sinais.

O homem velho é o rei dos animais.

("Homem Velho", de Caetano Veloso)

Que é o homem? Como ele se constitui?

Desde que o animal humano se afastou dos outros animais, situou-se como objeto de seu próprio conhecimento, desenvolvendo, assim, a consciência. Aqui, o homem percebe que, mais que resolver as questões que o cercam com sua criatividade e inteligência, sente a necessidade de compreender o sentido das coisas e dar explicações para elas.

Numa visão filosófica, não se nasce humano, mas torna-se humano. Isso quer dizer que o ser humano se constrói ao longo da existência. Simões (2017) apud Engelmann (2015) diz que “o indivíduo não é um produto acabado, não é coisa, não é instrumento. O ser humano é diferente: não é coisa, pois afirmar o que ele é, pode intervir no seu ‘vir a ser’”

Diante dessa premissa, habilidades intelectuais, emocionais e espirituais são desenvolvidas, ao longo da existência e das experiências humanas, que os marcam enquanto sujeitos únicos, responsáveis pelo próprio processo de evolução, defronte desse caminhar no decorrer da vida. Um processo inacabado, dinâmico que convoca todos à metamorfose, enquanto seres criativos, intelectuais, emocionais, para inventar novas ferramentas de enfrentamento às situações de dor, difíceis ou desafiadoras.

Ao se deparar com as dificuldades e sofrimento, tem-se a oportunidade do aprendizado diante da vida e do amadurecimento emocional. Nesse processo a capacidade de superação e de criatividade pode surgir. No entanto, isso não é uma máxima, afinal o aprendizado também acontece nos exemplos de amor e cuidado.

Segundo Simões (2017) apud Rousseau (1995):

“ O homem que não conhecesse a dor, não conheceria nem a ternura da humanidade, nem a doçura da comiseração; seu coração não se comoveria com nada, ele não seria sociável, seria um monstro em meio a seus semelhantes”.

Já Carlos Drummond de Andrade ensina que **“Só se aprende amar, amando.”**

Talvez esta seja uma hipótese para entender o porquê de os profissionais da linha de frente, mesmo com tanta pressão, medos e desafios, presenciando situações desumanas cotidianamente, persistirem com vontade, dedicação, coragem, entrega e ternura no cuidado às pessoas. Ao mesmo tempo, o aprendizado decorrente do amor recebido dos pacientes e familiares transforma-se em mais benevolência, em olhar fraterno e em amor.

Corpo, a máquina da vida

Nosso corpo é a maior e mais especial máquina que existe, e ela está biologicamente preparada para se colocar a serviço da vida. Portanto, ao cuidar do corpo, cuida-se também das habilidades de andar, sorrir, falar, dormir e até mesmo respirar, assim como do desenvolvimento pessoal, produtivo, da saúde e do bem-estar.

O corpo trabalha para que a vida exista e, ao dispensar cuidados a ele, propicia-se a permanência do equilíbrio dos sistemas que o compõem, de modo a trazer força, vitalidade e capacidade de produção de todos os substratos, como os hormônios neurotransmissores, células de defesa e tudo o que seja necessário para manutenção da sua homeostase.

Alimentar de maneira equilibrada nossa máquina é oferecer os nutrientes necessários para a produção de componentes importantes ao funcionamento de todos os sistemas que o integram, proporcionando, assim, uma vida mais saudável.

Alguns nutrientes, vitaminas, minerais e hormônios, como a vitamina D, a Vitamina C, as vitaminas do complexo B, zinco, Magnésio, ômega 3, são importantes matérias-primas para diversas funções do organismo, como a imunidade, a produção

de neurotransmissores, a regulação do cortisol, o sistema de antioxição tão importante nos processos celulares etc.

Não será abordado com tanta ênfase cada nutriente, diante da extensão da temática, mas incentiva-se a pesquisa de alimentos e fontes de cada um deles para que introduza na sua rotina alimentar.

Alguns alimentos que têm ação anti-inflamatória são de grande valia na rotina de pessoas submetidas a constante estresse como forma de proteção do corpo às reações estressantes. É possível citar, dentre esses alimentos, a curcumina, canela, gengibre, as vitaminas do complexo B, ômega 3, dentre outros. Caso queira se aprofundar nesse assunto, pesquise por dieta mediterrânea ou anti-inflamatória. Para um acompanhamento especializado nesse sentido, procure um nutricionista.

A hidratação também é um fator imprescindível. Tomar água é tão importante quanto nutrir adequadamente nosso corpo. Para saber se sua hidratação está sendo suficiente, observe a cor da urina. Ela deve estar amarelo clara. Se estiver com cor de amarelo mais intenso é porque a ingestão hídrica diária está insuficiente.

CUIDAR DE DENTRO



Cuidar de Dentro

Dentre várias reflexões possíveis neste momento, a partir da experiência em cuidado dos trabalhadores e trabalhadoras no CEREST, percebe-se cotidianamente a angústia deles ao lidarem com a ideia que remete ao descontrole das questões da vida. Questionamentos acerca da falta de sentido e da continuidade da vida escorrem para as questões inerentes à finitude, ou seja, questiona-se que tudo a que se deu importância a vida inteira, neste momento, sugere-se a conclusão de que pode não ter valor algum.

Diante da pandemia e do adoecimento, os bens materiais não se mostraram como marcadores decisivos no processo de garantia de saúde e bem-estar para muitas pessoas que adoeceram. Nesse mesmo contexto, cabe perguntar: o que é marcador importante na vida e refletir sobre o processo de construções e desconstruções desse percurso.

Por mais que pareça óbvio, é importante dizer:

Cada pessoa tem
Um jeito único de
Interagir e reagir
Devemos respeitar e
Ampliar o cuidado
Da saúde mental e física
OCEREST está aqui para isso.

Maria de Fatima Soares França

VOCÊ ESTÁ VIVO!
**Portanto, continue e se faça vivo naquilo que faz sentido para sua
jornada!!!**

Cuidar uns dos outros

A cultura atual cobra incessantemente a necessidade de o ser humano apresentar-se resolutivo, eficiente e feliz. Os sujeitos têm que mostrar-se sempre bem, "dê conta de tudo", pois a mensagem consumida e imposta pela ideologia é não sejam sujeitos "fracassados", entretanto o mesmo sistema, que sustenta tal viabilidade, cobra também dos sujeitos esperança.

Nesse sentido, é preciso atentar-se para este momento, entender as limitações colocadas por ele e se localizar no tempo e nas emergências impostas pela COVID-19. Como supracitado, não é possível dar conta de tudo que, culturalmente, é cobrado. Portanto, a solidariedade é uma peça de extrema importância para manutenção do cuidado, sendo necessário voltar o olhar para o próximo, oferecer a partilha, seja das vivências do momento ou de ajuda naquilo que se compreende como necessário. A solidariedade constitui, desse modo, uma maneira de se perceber e se fazer vivo.

No ambiente de trabalho, partilham-se vários tipos de vivências, por meio de desafios, tensões, questões relacionais ou organizacionais, mas também situações agradáveis. Nesses espaços, cabe refletir sobre o ato de acolher, visto que este se caracteriza como maneira imprescindível de tratar a todos os seres humanos. Não é necessário, portanto, saber o que dizer ou como acalantar, mas se fazer presente e disponível ao outro.

Para tanto, refletir sobre os processos de trabalho: ao iniciar o turno, reunir todos os presentes, pedir para imaginarem como aquele dia será e, ao final, rever o que se imaginou, o que realmente aconteceu, tentando compreender as expectativas e a realidade vivenciada. Essa técnica de fechamento de turno pode ser importante para amenizar as fantasias e frustrações diante das adversidades ou quaisquer emergências que vierem a acontecer. Deve-se ainda promover uma aproximação e compartilhamento das reflexões com os colegas de trabalho.

Outro recurso a ser utilizado neste momento é o acolhimento e fala em minutos de pausas terapêuticas, que podem acontecer rotineiramente no ambiente de trabalho. Por exemplo, reunir em grupos pequenos para realizar minutos de pausa para que se acolham, olhem-se e ouçam uns aos outros, um momento em que seja permitido falar, sorrir, rezar, chorar e calar.

A close-up photograph showing two hands being washed over a light blue surface. Several colorful, stylized virus models are scattered around the hands. The models are in various colors: blue, orange, purple, red, and green, each with small protrusions representing viral particles. The hands are positioned as if being washed, with water droplets visible on the fingers. The text "O que a COVID-19 nos ensinou?" is overlaid in the center of the image.

**O que a COVID-19
nos ensinou?**

O que a COVID 19 nos ensinou?

Lembra-se da célebre pergunta que possivelmente o fizeram na infância: 'o que você vai ser quando crescer'? Na vida adulta, essa pergunta passa por atualizações engloba vários outros quesitos como exemplo: quem é você no amor? quem é você na relação com o dinheiro? quem é você na relação com o meio ambiente? quem é você enquanto mãe/pai? quem é você na relação com o Outro. Essas perguntas são imprescindíveis para se localizar enquanto ser humano.

Neste momento de pandemia, talvez as perguntas e questionamentos possam se atualizar, as reflexões podem não ser as mesmas, assim como os recursos e as vivências também não são. Então, o que se recolher dessa experiência?

Tempo, vida, afazeres passam por novas atualizações. Não é possível dizer quando e se esse momento passará ou se será menos exigente. Entretanto, é possível dizer que o mundo não é o mesmo de antes da pandemia de COVID-19.

Agora, tudo o que se relaciona ao outro, ao país e ao mundo passa a dizer respeito a todos e a pergunta que caberá é: De que maneira poderei ajudar? Ou Como poderei ser ajudado?

Essa é a grande convocação para um despertar de uma consciência coletiva, que ensina que sou parte de um sistema, portanto, responsável por um todo.

Talvez em uma perspectiva utópica, de modo esperançoso, seja possível supor que não há como ser o mesmo depois deste momento de pandemia. Quando essa conjuntura passar, quando os abraços voltarem ao "normal" e a rotina voltar, quem será você? É possível enfrentar tantos desafios sem passar por genuínas reflexões e transformações internas que permitirão evoluir?

Quanto tempo você passou dizendo que não havia tempo para realizar as atividades que desejava, porque estava sempre com pressa. Agora, diante da impossibilidade de estar em outros ambientes que não o seu próprio lar, como bares, restaurantes, viagens, muitas vezes é a sua própria companhia. A necessidade do isolamento social convoca os sujeitos a voltarem o olhar para dentro de si, o que pode tornar possível o encontro com o vazio. Não é possível mais desviar o olhar de si mesmo, ainda que do lado de dentro seja possível encontrar sentimentos que não se deseja enxergar.

O momento atual convida a olhar para si, organizar a casa interna, seu eu, as relações, os objetivos e o sentido de vida.

Para continuar, é preciso acreditar, ter esperança de que uma nova forma de viver pode ser construída. O recomeço implica tentar novamente, a partir do que se tem como elaboração do que se vivenciou e do que deseja ser. Um novo começo acontecerá, a partir desse novo, pois se sabe que algo foi modificado.

Desse modo, o que se está juntando como força e esperança no seu movimento de continuar a seguir?

O que o mundo evidencia é que não dá para ser um sujeito que caminha por si só, que não se compromete, que não se sensibiliza, que “lava suas mãos” diante do sofrimento alheio. A pandemia escancara que, para continuar a viver, é preciso um mínimo de cuidado consigo e com o Outro. A vida parece apontar que não há mais espaço para o papel da individualidade. É tempo da solidariedade e chegou o momento de aprender o que todos os desafios e dificuldades vivenciadas nesta pandemia ensinam.

Conexão

Manter-se conectado às pessoas com as quais existe confiança para a partilha de vida e estabelecer relacionamentos saudáveis com aqueles a quem se ama pode ajudar muito na manutenção da saúde mental.

Uma maneira de se manter próximo das pessoas importantes para você, estreitar laços e amenizar a saudade pode se dar através das tecnologias em chamadas de vídeo, ligações, reuniões de família ou grupo de amigos on-line.

A importância de falar sobre preocupações e identificar sentimentos

É natural sentir-se preocupado, assustado ou impotente com a situação atual. Lembre-se: é preciso reconhecer suas limitações e aceitá-las. Compartilhar suas angústias e conversar com as pessoas em quem você confia podem ser ferramentas que trazem alento e força para prosseguir. Por isso, sempre que precisar, fale com alguém sobre seus sentimentos. Está tudo bem se sentir sobrecarregado e precisar de ajuda. O fato de sentir-se assim não faz de ninguém fraco ou incompetente. Lembre-se de que você é humano, com limitações e reconhecê-las e procurar ajuda é ato de coragem e de autoamor.

Portanto, não se julgue, se acolha e se necessário procure ajuda especializada.

Concentre-se no presente

Um dia de cada vez, vivido com intensidade e entrega. Conectar-se com qualidade às pessoas a quem você ama, focar no presente, em vez de se preocupar com o futuro, pode ajudar a lidar com emoções difíceis e melhorar sua percepção de bem-estar.

Cuidados que não devem ser perdidos no pós-pandemia

Durante a **pandemia**, muitas pessoas tiveram que mudar seus hábitos dentro e fora de casa para se prevenir contra a Covid-19. Mas o que muitos precisam saber é que esses cuidados devem ser mantidos pelo resto da vida.

- Usar máscaras quando estiver qualquer resfriado;
- Lavar as mãos com água e sabão com mais frequência;
- Higienizar as mãos com álcool 70%;



Cuidados que não devem ser perdidos no pós-pandemia

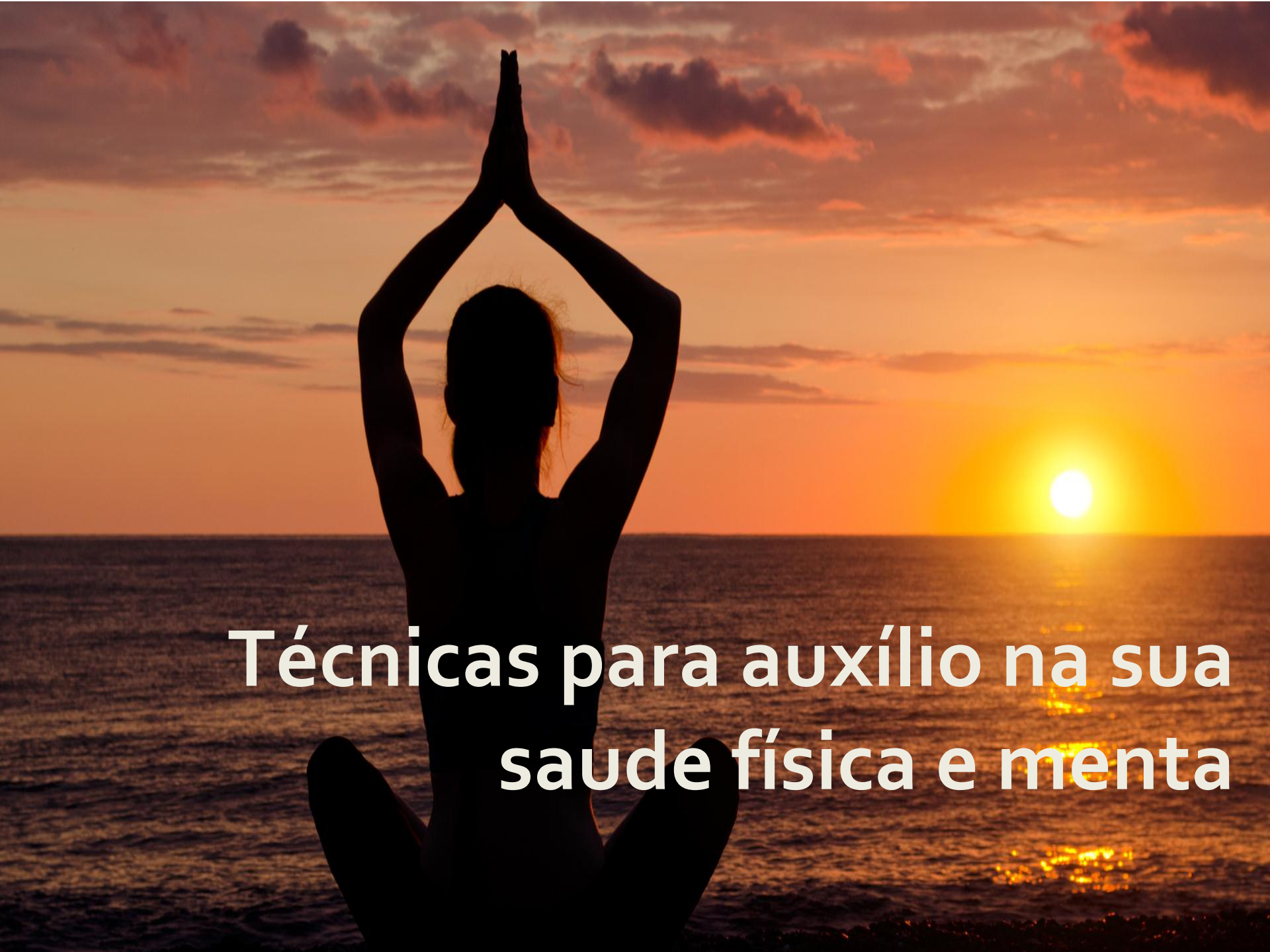
- Higienizar objetos e produtos ao chegar em casa com álcool 70%;
- Deixar os sapatos na porta de casa ao chegar da rua e depois higienizá-los;



Cuidados que não devem ser perdidos no pós-pandemia

- Cuidar da saúde física e mental (praticar atividades físicas mesmo que em casa, converse com amigos, familiares mesmo que on-line);
- Realizar tarefas cotidianas para manter-se fisicamente ativo: cuidar da horta, lavar louça, arrumar armários e brincar com animais de estimação.
- Manter o calendário vacinal em dia;
- Ter empatia com o próximo.



A silhouette of a person in a yoga pose, specifically the Bhujangasana (Cobra) or Bhujangasana variation, with arms raised and hands joined at the top. The person is positioned in the foreground, facing away from the viewer. The background features a vibrant sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The sky is filled with soft, orange-hued clouds. The water in the foreground shows gentle ripples and reflects the warm light of the setting sun.

**Técnicas para auxílio na sua
saúde física e mental**

Técnicas para auxílio na sua saúde física e mental

A literatura aponta a eficácia das técnicas de relaxamento que se fazem aliadas à prevenção e ao controle da ansiedade, a exemplo da respiração consciente, meditação que pode ser guiada, yoga, pranayama e mindfulness. Todas as técnicas podem agir no cortisol e neurotransmissores, trazendo sensação de plenitude e de bem-estar, amenizando, assim, a ansiedade. Essa técnica de respiração calmante para estresse, ansiedade e pânico leva apenas alguns minutos e pode ser feita em qualquer lugar.

- 1.Você obterá mais benefícios se fizer isso regularmente, como parte de sua rotina diária.
- 2.Você pode fazê-la em pé, sentado em uma cadeira que apoie suas costas, deitado em uma cama ou tapete de yoga no chão.
- 3.Fique o mais confortável possível. Se puder, afrouxe as roupas que restringem sua respiração.
- 4.Se estiver deitado, coloque os braços um pouco afastados do corpo, com as palmas para cima.
- 5.Deixe suas pernas esticadas ou dobre os joelhos para que seus pés fiquem apoiados no chão.
- 6.Se você estiver sentado, coloque os braços nos braços da cadeira
- 7.Se você estiver sentado ou em pé, coloque os dois pés apoiados no chão.
- 8.Qualquer que seja a posição em que você esteja, coloque os pés separados aproximadamente na largura do quadril.
- 9.Deixe sua respiração fluir tão profundamente em sua barriga quanto seja confortável, sem forçá-la.
- 10.Experimente inspirar pelo nariz e expirar pela boca.
- 11.Inspire suave e regularmente. Algumas pessoas acham útil contar continuamente de 1 a 5. Você pode não conseguir chegar a 5 no início.
- 12.Então, sem parar ou prender a respiração, deixe-a fluir suavemente, contando de 1 a 5 novamente, se achar isso útil.
- 13.Continue fazendo isso por 3 a 5 minutos.

(Fonte:<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>)

Check-list do Autocuidado

De modo a fomentar e promover ações de autocuidado e de bem-estar físico e emocional dos profissionais, conforme demanda do Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde e Governo de Minas Gerais, por meio da Coordenação de Saúde do Trabalhador aos CERESTs, foram destacadas aos trabalhadores e trabalhadoras algumas estratégias de enfrentamento do estresse excessivo no trabalho, visando atenuar as reações psicológicas frente à pandemia da COVID-19:

- Reserve um tempo para reflexão e descanso (muito importante);
- Dedique um tempo para você. Pense em estratégias que costumam desestressá-lo, como: músicas, hobbies, leituras, games, filmes ou até mesmo se entregar ao ócio, sem operar cobranças a você mesmo;
- Cuide de você. Tente utilizar métodos para lidar com a situação como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho e até mesmo tirar um momento dentro do expediente;
- Permaneça conectado com pessoas queridas e que te geram bem-estar, mesmo por meio de métodos digitais, telefone, mensagens e vídeos que auxiliam a manter contato;
- Atente-se à qualidade da sua alimentação e sono; autocuidado não é egoísmo;
- Evite formas errôneas de lidar com o estresse, como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. No longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental;
- Reconheça o próprio esforço que tem feito ao longo dos dias no trabalho, mas compreenda os limites de atuação;
- Converse com seus colegas, ou outras pessoas confiáveis, para obter suporte social - seus colegas podem estar tendo experiências semelhantes a você; compartilhe o que está sentindo, em um contexto de segurança e respeito; escute seus colegas;



- Se estiver praticando o trabalho remoto, respeite o horário de início e fim de trabalho assim como se você estivesse trabalhando fora. Faça pausas para o almoço e lanche. Faça o possível para não trabalhar fora do horário estipulado;

- Todos os profissionais estão sujeitos a sofrer com problemas mentais relacionados ao trabalho. Reconheça sinais e sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático, Estresse Traumático Secundário e Síndrome de Burnout e procure ajuda, caso apresente sintomas;



- Peça ajuda se você se sentir sobrecarregado ou preocupado com o fato de a COVID-19 ter afetado sua capacidade de cuidar de sua família e pacientes, como você fazia antes da pandemia. Isso inclui ajuda psicológica e psiquiátrica, caso necessário;
- Não se culpe, caso não consiga ser tão produtivo como gostaria neste momento de pandemia;
- Não minimize sentimentos negativos vivenciados por você, como medo, angústia e ansiedade. Procure externalizá-los de alguma maneira, pois, na maioria das vezes, eles não são patológicos, mas esperados dentro desta realidade;
- Seja mais gentil, tolerante e sensível consigo mesmo;
- Respeite o seu tempo, suas limitações, suas possibilidades e seus sentimentos;
- Pelo bem de sua saúde mental, em alguns momentos, permita-se o direito ao ócio, à preguiça e à desconexão.





Não minimize sentimentos negativos vivenciados por você, como medo, angústia e ansiedade. Procure externalizá-los de alguma maneira, pois, na maioria das vezes, eles não são patológicos, mas esperados dentro desta realidade.

Um carinho na alma

A arte em todos os tempos desperta para a vida, para um olhar cuidadoso e de esperança. Por isso, com muito carinho, uma colega da equipe elaborou um poema com muita sensibilidade, dedicado exclusivamente vocês tralhadoras e profissionais da linha de frente do enfrentamento à COVID-19.

Poema

Leve é a vida

(Veralúcia Xavier Leão)

A vida não cabe em minhas mãos,
A impermanência que eu desconhecia
Me convida a ser leve!
De repente tudo o que eu imaginava reter
Se esvai levando o meu tempo,
Distancio de mim, dos meus,
Daquilo que para mim era valor...
O que esse momento me traz?
O que ele me diz e não escuto?
Leve, brisa, vento, que não sentia,
Agora é o tempo da vida, do olhar!
Agora é o tempo do amor,
Que eu não queria!
Agora é o tempo da leveza,
Que eu desconhecia,
Agora é o tempo de ser!

Ferramentas on-line para tempos de pandemia e pós-pandemia



Ferramentas on-line para tempos de pandemia e pós-pandemia

● **INFINITO:** <https://infinito.etc.br/> Neste local você pode falar sobre um ente querido que tenha morrido, e neste site estará a história dessa pessoa que você ama, da forma que você contou, como um memorial. Uma maneira de eternizar e honrar quem se ama.

●Um movimento sobre viver e morrer

Movimento que nasceu para inspirar você a refletir sobre a sua MORTE e de seus entes queridos e a se engajar na criação de um novo jeito de vivê-la. Sim, é sobre VIVER!

Muito se fala sobre a importância de buscar o “bem viver”. A morte é uma etapa natural de tudo que é vivo, por isso nos unimos a importantes iniciativas globais na construção de uma nova cultura que apoie o “bem morrer”. Nós, brasileiros, estamos no ranking* dos piores países do mundo para se morrer. Vai esperar chegar a sua hora?

* **Artigo The Economist, 2015** ● **Telepan:**
<https://www.medicina.ufmg.br/telepansaude/>

Teleconsultas em saúde mental e saúde em geral para profissionais da saúde do Brasil que estão na linha de frente durante a PANDEMIA 2020.

●Inumeráveis:

Memorial dedicado à história de cada uma das vítimas do coronavírus no Brasil. Lá é possível colocar a história de pessoas que morreram devido à COVID-19, como forma de tornar sua história imortal.

●KundaliniYoga em 15 minutos:

<https://www.youtube.com/channel/UCuj6toqgsscxEsJVPAOHc3w/featured>

É uma tecnologia que ajuda o corpo e mente a se integrarem, o cérebro e toda função neuro- hormonal se ajustam benefícios concretos e rápidos para a saúde, vigor e clareza mental dos praticantes.

“Kundalini Yoga em 15 minutos” é uma ação do Projeto de Extensão da UFMG “Kundalini Yoga: Qualidade de Vida e Saúde Mental”, realizado em parceria com a ABAKY e com os projetos de extensão “TelePan Saúde” e “Adote sua Vizinhança em Tempos de Coronavírus”.

Criado para atender os profissionais de saúde que atuam no enfrentamento à pandemia de Covid-19 no Brasil, o canal também é um aberto a todos que desejam construir mais qualidade de vida.

●Pílulas de saber e sabedoria:

Podcast disponível em várias plataformas de áudio como a Spotify com episódios curtos de técnicas na abordagem ao paciente com COVID-19, com espiritualidade, música, poesia e arte.

Referências

CAMINHA, Alcides. Nutrição: fortalecendo sua imunidade. Escola de Saúde e Bem estar. Faculdade Guararapes, 2020.[aula]. Disponível em:

<https://unifg.edu.br/wp-content/uploads/2020/06/Nutri%C3%A7%C3%A3o-Fortalecendo-sua-Imunidade-Alterada.pdf>. Acesso em 15 de abril de 2021

Breathing exercises for stress. NHS. Disponível em: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> . Acesso em 11 de abril de 2021

Centro de Estudos. Saúde mental dos profissionais de saúde: quais cuidados tomar? c2020. Página inicial. disponível em: <https://www.ceen.com.br>. Acesso em 14 de abril de 2021

Coping with stress. Centers for disease control and prevention. 22 january 2021 . Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> . Acesso em 10 de abril de 2021

FERREIRA, Alba Silva. Proposta de intervenção no centro de assistência psicossocial utilizando os recursos terapêuticos naturais. Universidade Federal de Santa Catarina, 2014.

FIGUEIREDO, Nebia M. Almeida de; et al. Cuidar em saúde: lugar da invenção de um novo paradigma científico. Rev. bras. enferm. [online]. vol.51, n.3, pp.447-456. 1998.

FREUD, Sigmund. O futuro de uma ilusão, o mal-estar na civilização e outros trabalhos. In: _____. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, vol. 21 (1927-1931), Rio de Janeiro: Imago, 1996, p.73-122.

MELO, Bernardo Dolabella et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações gerais. FIOCRUZ. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção psicossocial na pandemia covid19., recomendações para gestores. Recomendações gerais. Brasília, 2020

Organização Pan Americana da Saúde. Unidade de Saúde Mental, de Abuso de Substâncias, e Reabilitação (THS/MH). Tecnologia e Prestação de Serviços de Saúde Organização Pan Americana da Saúde (OPAS/OMS). (2006) PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM SITUAÇÕES DE EPIDEMIAS.