

Profissional da saúde, profissional com saúde

AS SINGULARIDADES DO CUIDADO
E DO CUIDADOR EM MEIO À
PANDEMIA DA COVID-19



Érica Barbosa Magueta Silva
Guilherme de Andrade Ruela
Larissa Barbosa Vieira Almeida

ufjf | CAMPUS GV

SIASS
Instituto de Apoio à Saúde do Servidor

Profissional da saúde, profissional com saúde

AS SINGULARIDADES DO CUIDADO
E DO CUIDADOR EM MEIO À
PANDEMIA DA COVID-19

Érica Barbosa Magueta Silva
Guilherme de Andrade Ruela
Larissa Barbosa Vieira Almeida

Muitos estudos têm mostrado que a recuperação, o enfrentamento de uma doença e a qualidade de vida do paciente dependerão dos recursos técnicos, dos medicamentos, assim como dos recursos de ajuda e do suporte social que ele receberá ao longo do tratamento. Por isso, tão importante quanto cuidar do paciente que está infectado por COVID-19 é a atenção oferecida àqueles que estão envolvidos no seu cuidado, como os profissionais de saúde.

Esses trabalhadores dedicam parte do seu tempo em prol de salvar vidas e ao mesmo tempo estão expostos ao risco de também adoecer. A missão é árdua e para isso é de fundamental importância que cada profissional repense constantemente suas práticas e sua própria vida (dentro ou fora do trabalho) de forma integral.

Diante deste cenário, a equipe de Promoção à Saúde do SIASS (Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor) da UFJF-GV (Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares) preparou este e-book com recomendações relacionadas à Biossegurança, Autocuidado e Saúde Mental dos trabalhadores. O objetivo é contribuir com o bem-estar físico e mental dos profissionais de saúde que atuam na linha de frente no combate à COVID-19.

O SIASS da UFJF-GV coordena e integra ações nas áreas de perícia oficial, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores da UFJF-GV e demais órgãos que compõe o Acordo de Cooperação. É formado por uma equipe multiprofissional e este e-book foi adaptado e contextualizado pela equipe de promoção à saúde composta pela enfermeira Érica Barbosa Magueta Silva, enfermeiro Guilherme de Andrade Ruela e psicóloga Larissa Barbosa Vieira Almeida.

O e-book integra as ações de promoção de bem-estar físico e emocional do Projeto *“Saúde e Bem-Estar dos Trabalhadores da Saúde em tempos de Coronavírus”* do município de Governador Valadares.

1 BIOSSEGURANÇA EM TEMPOS DE COVID-19

“Os profissionais e trabalhadores de saúde envolvidos direta e indiretamente no enfrentamento da pandemia estão expostos cotidianamente ao risco de adoecer pelo coronavírus, sendo que a heterogeneidade que caracteriza esse contingente da força de trabalho determina formas diferentes de exposição, tanto ao risco de contaminação quanto aos fatores associados às condições de trabalho” (Boletim COVIDA, 2020).

É preciso se cuidar enquanto profissional que atua diretamente na assistência, pois está diretamente exposto a riscos! Medidas de segurança são necessárias para a proteção do profissional, bem como para sociedade que o cerca, ou seja, onde está inserido (casa, família, igreja/espços religiosos, convívio social).

“A proteção da saúde dos profissionais de saúde é fundamental para se evitar a transmissão do novo coronavírus nos estabelecimentos de saúde e nos domicílios dos mesmos, sendo necessário adotar protocolos de controle de infecções (padrão, contato, via aérea) e disponibilizar EPIs, incluindo máscaras N95, aventais, óculos, protetores faciais e luvas” (Boletim COVIDA, 2020).

Mas você sabe o que realmente é Biossegurança?

Biossegurança - conjunto de medidas e procedimentos técnicos necessários para a manipulação de agentes e materiais biológicos capazes de PREVENIR, REDUZIR, CONTROLAR OU ELIMINAR RISCOS inerentes às atividades que possam comprometer a saúde humana, animal, vegetal e o meio ambiente (BRASIL, 2010).

Que interessante, vai além da saúde humana!

No caso específico dos profissionais de saúde que atuam com a saúde humana, é sempre bom reforçarmos quais são essas medidas e como elas também se aplicam em situação de pandemia... O cuidado mais evidente é em relação aos agentes biológicos. Trazemos aqui algumas considerações básicas quando se fala do trabalho em assistência à saúde, se estendendo também aos procedimentos e demais atividades.

Quando há exposição a risco biológico, como no caso do coronavírus, é preciso que algumas especificidades sejam observadas e cumpridas (não só em tempos de pandemia), tais como o que NÃO SE DEVE FAZER: utilização de pias de trabalho para fins diversos dos previstos; o ato de fumar, o uso de adornos e o manuseio de lentes de contato nos postos de trabalho; o consumo de alimentos e bebidas nos postos de trabalho; a guarda de alimentos em locais não destinados para este fim; o uso de calçados abertos. Os trabalhadores com feridas ou lesões nos membros superiores só podem iniciar suas atividades após avaliação médica obrigatória com emissão de documento de liberação para o trabalho (BRASIL, 2005).

Para os profissionais e equipe de apoio é recomendado realizar a higiene das mãos frequentemente com água e sabonete líquido ou preparação alcoólica a 70% e utilizar os EPI's (óculos de proteção ou protetor facial, máscara cirúrgica ou máscara N95/PFF2, durante procedimentos geradores de aerossóis, avental, luvas de procedimento e gorro) (UFSC, 2020). O uso de luvas não substitui o processo de lavagem das mãos, o que deve ocorrer, no mínimo, antes e depois do uso das mesmas (BRASIL, 2005).

Reforçar a equipe de apoio (limpeza, administrativo, portaria/recepção) da necessidade de intensificação da limpeza e desinfecção de objetos e superfícies, principalmente aquelas mais tocadas, como maçanetas, interruptores de luz, corrimões e botões dos elevadores, mantendo os ambientes ventilados (se possível, com as janelas abertas). Bem como, eliminar ou restringir o uso de itens compartilhados por pacientes como canetas, pranchetas e telefones, realizando sempre a limpeza e desinfecção destes após o uso (UFSC, 2020).

Durante o transporte de pacientes é importante melhorar a ventilação do veículo, aumentar a troca de ar, limpar e desinfetar todas as superfícies internas após o transporte. Na chegada ao serviço de saúde, antes do registro, questionar o paciente e o acompanhante sobre a presença de sintomas de infecção respiratória, como febre, tosse, coriza ou dificuldade para respirar (UFSC, 2020).

Para entender a pandemia como um todo é de suma importância compreender as formas de transmissão do novo coronavírus. A principal forma de transmissão identificada é por meio de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra, semelhante à maneira como a influenza e outros patógenos respiratórios se espalham. Tendo sido identificado também transmissão por aerossóis em pacientes submetidos a procedimentos de vias aéreas, como a intubação oro traqueal ou aspiração de vias aéreas. Na população, a disseminação do vírus entre pessoas geralmente ocorre após contatos próximos, sendo particularmente vulneráveis os profissionais de saúde que prestam assistência a esses pacientes. Em surtos anteriores, os profissionais de saúde representaram uma parcela expressiva do número de casos, tendo contribuído para amplificação das epidemias (BRASIL, 2020). Dessa forma, as precauções necessárias são de extrema importância para todos os profissionais envolvidos na assistência à saúde.

As precauções podem ser divididas em: padrão, de contato, para gotículas e para aerossóis, conforme as recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

Precauções Padrão

Devem ser seguidas para TODOS OS PACIENTES, independente da suspeita ou não de infecções



Higienização das mãos



Luvas e Avental



Óculos e Máscara



Caixa perfurocortante

- **Higienização das mãos:** lave com água e sabonete ou friccione as mãos com álcool a 70% (se as mãos estiverem sujas) antes e após o contato com qualquer paciente, após a remoção das luvas e após o contato com sangue ou secreções.
- Use luvas quando houver risco de contato com sangue, secreções ou membranas mucosas. Calce-as imediatamente antes do contato
- Use óculos, máscara e/ou avental quando houver risco de contato de sangue ou secreções da mucosa de olhos, boca, nariz, roupa e superfície corporais.
- Descarte, em recipientes apropriados, seringas e agulhas, sem desconectá-las ou reencapá-las.

Fonte: UFSC, 2020

Precauções para Gotículas



**Higienização
das mãos**



Máscara Cirúrgica
(profissional)



Máscara Cirúrgica
(paciente durante
o transporte)



**Quarto
privativo**

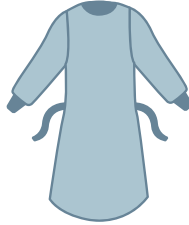
- **Indicações:** meningites bacterianas, coqueluche, difteria, caxumba, influenza, rubéola, etc.
- Quando não houver disponibilidade de quarto privativo, o paciente pode ser internado com outros infectados pelo mesmo microrganismo.
- A distância mínima entre dois leitos deve ser de um metro.
- O transporte do paciente deve ser evitado, mas quando necessário, ele deverá usar máscara cirúrgica durante toda a sua permanência fora do quarto.

Fonte: UFSC, 2020

Precauções de Contato



Higienização das mãos



Avental



Luvras



Quarto privativo

- **Indicações:** infecção ou colonização por microrganismo multirresistente, varicela, infecções de pele e tecidos moles com secreções não contidas no curativo, impetigo, herpes zoster disseminado ou em imunossuprimido, etc.
- Use luvas e avental durante toda a manipulação do paciente, de cateteres e sondas, do circuito do equipamento ventilatório e de outras superfícies ao leito. Coloque-os imediatamente antes do contato com o paciente ou as superfícies e retire-os logo após o uso, higienizando as mãos em seguida.
- Quando não houver disponibilidade de quarto privativo, a distância mínima entre os leitos deve ser de um metro.
- Equipamentos como termômetros, esfigmomanômetro e estetoscópio devem ser de uso exclusivo do paciente.

Fonte: UFSC, 2020

Precauções Aérossóis



**Higienização
das mãos**



**Máscara PFF2 (N-95)
(profissional)**



**Máscara Cirúrgica
(paciente durante
o transporte)**



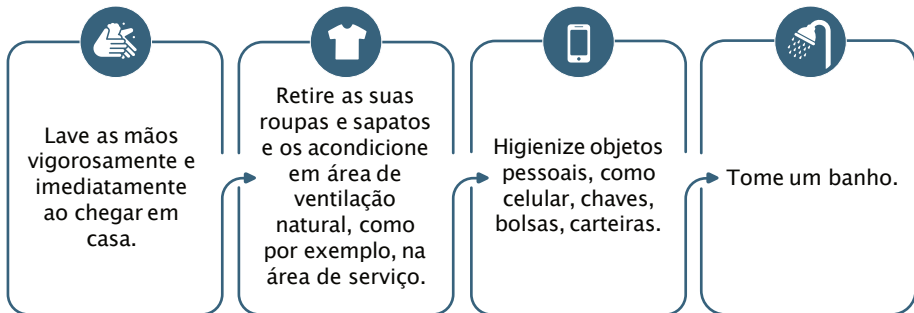
**Quarto
privativo**

- **Precaução padrão:** higienize as mãos antes e após o contato com o paciente, use óculos, máscara cirúrgica e/ou avental quando houver risco de contato de sangue e secreções, descarte adequadamente os perfurocortantes.
- Mantenha a porta SEMPRE fechada e coloque a máscara PFF2 ou N95 antes de entrar no quarto.
- Quando não houver disponibilidade de quarto privativo, o paciente pode ser internado com outros pacientes com infecção pelo mesmo microrganismo. Pacientes com suspeita de tuberculose resistente ao tratamento não podem dividir o mesmo quarto com outros pacientes com tuberculose.
- O transporte do paciente deve ser evitado, mas quando necessário, o paciente deverá usar máscara cirúrgica durante toda sua permanência fora do quarto.

Fonte: UFSC, 2020

“Os profissionais de saúde e equipes de apoio devem evitar o uso de EPI’s fora da área de assistência aos pacientes, exceto a máscara cirúrgica. Os EPIs devem ser imediatamente removidos após a saída do quarto, enfermaria ou área de isolamento” (BRASIL, 2020, p.10).

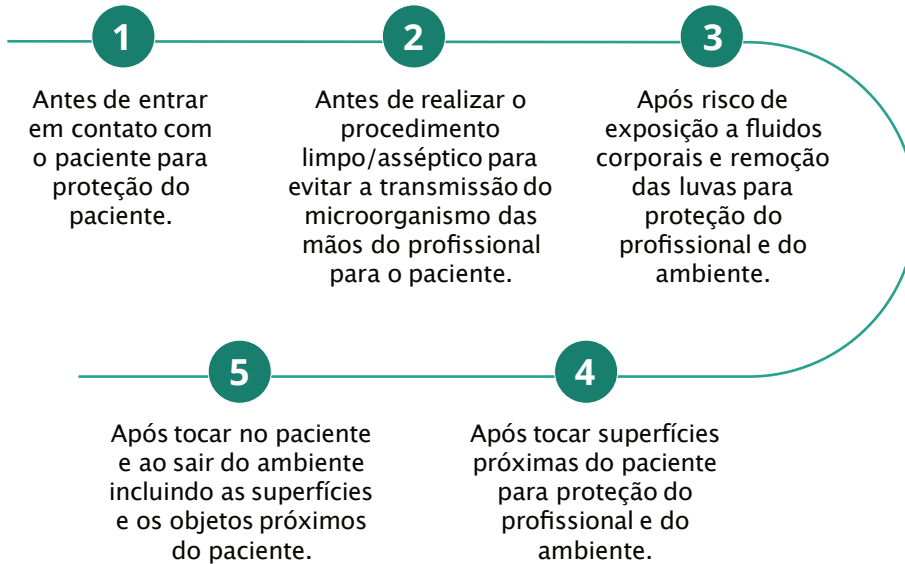
E... cuidados para além do ambiente de trabalho:



Fonte: Zhang (2020), adaptado por labSEAD-UFSC (2020).

As mãos são os principais instrumentos de trabalho, por isso tenha sempre em mente esses 5 passos:

Cinco momentos para a higiene das mãos



Fonte: Zhang (2020), adaptado por labSEAD-UFSC (2020).

***Todos juntos nessa e em todas as batalhas,
lembre-se que a biossegurança confirma ser
uma das maiores demonstrações de amor
a si mesmo e ao próximo! Força!***

2 AUTOCUIDADO

O autocuidado pode ser definido como um conjunto de ações desenvolvidas para regular fatores que afetam o próprio desenvolvimento humano, atividades em benefício da vida, saúde e bem-estar. Em outras palavras, um dos aspectos importantes para se ter qualidade de vida é manter o equilíbrio entre o bom funcionamento do corpo e a ausência de doença, através da promoção de saúde.

Estamos vivendo um momento particular em nossas vidas. Com a pandemia causada pela COVID-19, é preciso estimular práticas de autocuidado, que podem auxiliar tanto na prevenção da doença, quanto na manutenção de uma qualidade de vida.

Dimensões do autocuidado

Os requisitos universais do autocuidado são comuns para todos os seres humanos e incluem a conservação do ar, alimentos, eliminação, atividade e descanso, solidão e interação social, prevenção de risco e promoção da atividade humana. Neste capítulo, abordaremos aspectos relacionados à ingestão adequada de água, importância da alimentação saudável, práticas de atividades físicas e sono como estratégias para promoção à saúde, em tempos de pandemia.

Ingestão de água

Sempre ouvimos que a água é essencial para a nossa saúde, mas muitas vezes nos descuidamos da hidratação, não só pelo fato de não torná-la um hábito, bebendo água apenas quando temos sede, mas também por desconhecer como ela atua no corpo. A quantidade de água que consumimos desempenha um papel muito importante para manter nosso corpo saudável e funcionando bem.

Por outro lado, a desidratação muda a fluidez do sangue, comprometendo o transporte de nutrientes e oxigênio, impedindo o funcionamento adequado das células, atrapalhando a resposta imunológica do nosso organismo. Um dos benefícios em se manter a hi-

dratação adequada do nosso corpo reflete na atuação do anticorpo IgA (presente principalmente na saliva), que é importante para a defesa imunológica contra infecções. Especialmente àquelas causadas por microrganismos cuja via de penetração se dá pelo trato gastrintestinal e respiratório, como o COVID-19, por exemplo.

Não há um consenso sobre a quantidade diária de consumo de água por uma pessoa. No entanto, beber entre 2 a 3 litros de líquidos como água, chá e sucos, diariamente ajuda a regular as funções do organismo, hidrata pele e cabelos, evita cálculos renais e controla a saciedade, entre outros benefícios.

Um parâmetro interessante para saber se a quantidade de água ingerida está adequada é olhar para a coloração da urina, a qual não pode estar nem muito amarelada nem muito clara, o ideal é que esteja levemente amarelada. Além disso, é preciso observar o ambiente em que você está. Em locais úmidos, nós sentimos mais o calor do que em locais secos, porque a liberação de calor do corpo é feita de forma mais lenta. Quanto mais quente e úmido o ambiente, maior é a perda de líquidos. Imagine nossa cidade (Governador Valadares), por exemplo: é tão quente que você pode suar e nem perceber, porque o suor evapora rapidamente.

Dessa forma, algumas dicas podem ajudar a melhorar a ingestão de água no dia a dia:

- Ande com uma garrafinha sempre que possível: Ter à mão cantis ou pequenas garrafas com água fresca é boa providência quando se está fora de casa.
- Coma mais frutas e verduras: A maioria dos alimentos in natura ou minimamente processados e as preparações com esses alimentos têm alto conteúdo de água.
- Tome um copo antes das refeições: Essa é uma estratégia indicada para os esquecidos, que assim podem garantir a ingestão de pelo menos cinco copos de água por dia.
- Conte com ajuda de aplicativos: Para facilitar a vida de quem esquece de beber água ao longo do dia, uma outra opção é baixar aplicativos de celular que enviam avisos

sonoros ou lembretes, e também ajudam a controlar a quantidade de água ingerida diariamente.

Alimentação saudável

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde e em tempos de pandemia, causados pelo COVID-19, é importante manter uma alimentação saudável para auxiliar no bem-estar físico e mental. Além disso, por meio dessa prática é possível elevar o seu desempenho laboral com mais eficácia, disposição e proteção. Por isso, é sempre bom lembrar:

- Preferir frutas e hortaliças *in natura*, pois são repletos de antioxidantes que combatem os radicais livres, que causam dano potencial contra células e tecidos.
- As carnes também são importantes fontes de zinco, importante na produção e atuação de células de defesa, como TCD4 e TCD8.
- Os lipídios são primordiais para o equilíbrio alimentar e também fornecem energia, estão presentes em carnes vermelhas, peixe, leite, integral, óleos e sementes. A ingestão das chamadas “gorduras boas”, encontradas em abacates, ovos, azeite e castanhas, por exemplo, são ricas em vitamina B3, magnésio, e triptofano que além de auxiliar no funcionamento do sistema imune, também ajudam na produção de serotonina (neurotransmissor responsável pela proteção dos neurônios, humor e nível de energia)
- Evitar os alimentos industrializados que são extremamente processados, com alto teor de gorduras saturadas e sódio.

Outro aspecto importante a ser destacado, refere-se às boas práticas de higiene que além de pessoal e ambiental, também devem ser aplicadas na manipulação e preparo dos alimentos. A higienização dos alimentos é fundamental e deve ser seguida com cuidado.

- Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, é importante lavar as embalagens com água e sabão ou borrifar álcool 70% ou solução clorada.
- As frutas, verduras e legumes retiradas de embalagens devem ser armazenadas em fruteiras e se forem para a geladeira, devem ser higienizadas.
- Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, é necessário lavá-los em água corrente e colocar de molho por 10 minutos em água com hipoclorito de sódio na diluição de 1 colher de sopa para 1 litro.
- Durante o preparo dos alimentos, é importante manter a higienização de superfícies e utensílios.
- É necessário evitar que os alimentos cozidos entrem em contato com os crus, pois isto impede a contaminação cruzada. Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo.
- Ressalta-se que a manipulação de objetos, como o celular, no momento da refeição, pode trazer riscos de contaminação durante a ingestão dos alimentos, portanto deve ser um hábito evitado.

Importante

Caso necessite de orientação específica de um nutricionista, o Projeto “Saúde e Bem-Estar dos Trabalhadores da Saúde em tempos de Coronavírus”, poderá ajudá-lo. Faça seu tele-agendamento na Casa do Servidor (3271-0018) ou pelo Cerest (3275-4908).

Atividade Física

O estímulo à prática de atividades físicas reflete o reconhecimento da importância conferida a um modo de viver ativo como fator

de proteção à saúde. Sabe-se que a sua realização rotineira contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida, a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e benefícios à saúde mental. Estudos também indicam que a prática de exercícios físicos de forma de intensidade moderada, também estariam relacionados com a melhora do sistema imunológico, inclusive com redução da incidência de infecções do trato respiratório superior e aumento das concentrações de IgA-s.

Nesses tempos em que o distanciamento social se faz imperativo e dificulta o acesso às academias e locais públicos para a prática de atividade física, a Organização Mundial de Saúde sugere algumas estratégias para se manter ativo dentro de casa e ao mesmo tempo proteger-se da exposição ao coronavírus:

- Suba e desça escadas
- Faça exercícios de alongamento
- Coloque música e dance
- Utilize a internet para encontrar sugestões de atividades que podem ser realizadas em casa

Mas fiquem atentos, educadores físicos, alertam que para evitar lesões causadas pela prática de atividade física de forma inadequada, opte por exercícios mais simples, que permitam a realização de forma segura. Além disso, sessões de 20 a 30 minutos podem ser suficientes.

Importante

Caso necessite de orientação específica de um educador físico, o Projeto “Saúde e Bem-Estar dos Trabalhadores da Saúde em tempos de Coronavírus”, poderá ajudá-lo. Faça seu tele-agendamento na Casa do Servidor (3271-0018) ou pelo Cerest (3275-4908).

Sono

O sono é um estado fisiológico especial que ocorre de maneira cíclica em uma grande variedade de seres vivos do reino animal e é considerado como uma necessidade básica fisiológica do ser humano, relacionada com o funcionamento do cérebro. Quando dormimos, geralmente passamos por cinco fases distintas do sono: estágios 1, 2, 3, 4 e REM (rapid eye movement).

Diversos estudos foram conduzidos com o objetivo de verificar a influência do sono em diversas doenças, tais como câncer, doenças cardíacas, entre outros. Quando o indivíduo sofre com uma privação parcial ou total do sono, o sistema imunológico é afetado com diminuição da produção e/ou função adequada de células de defesa. Em 2015, pesquisadores da Universidade da Califórnia, verificaram entre os indivíduos que dormiam menos (especialmente entre os que dormiam menos de 5h) tinham maior risco de desenvolver resfriado em comparação com aqueles que dormiram mais que 7 h por noite.

Você já parou para avaliar a qualidade do seu sono? Aproveite para responder as perguntas abaixo:

- Você demora mais de uma hora para cair no sono?
- Acorda (mesmo que brevemente) quatro ou mais vezes durante a noite?
- Passa menos de 74% do tempo deitado na cama dormindo?
- Fica mais de 41 minutos acordado no meio da noite?
- Mesmo após uma noite de sono, tem a sensação de acordar cansado?

Se respondeu **SIM** em alguma das perguntas acima, é bom repensar em sua rotina para dormir. É importante que cada pessoa encontre o seu próprio ritmo para obtenção da sensação de sono tranquilo e, ao mesmo tempo, uma satisfação matinal quando acorda. Assim, algumas dicas de higiene do sono podem ajudá-lo:

- Faça do seu quarto um santuário. Use o quarto e a cama somente para dormir e praticar atividade sexual. O hábito de trabalhar ou assistir televisão na cama podem afetar o estímulo para dormir.

- Mantenha o quarto o mais escuro possível. A produção de melatonina (hormônio importante do sono) é produzida no escuro.
- Desligue aparelhos eletrônicos duas horas antes de dormir. Pesquisas revelaram que os aparelhos eletrônicos emitem uma luz azul que inibem a produção de melatonina. Caso não seja possível, reduza a exposição aos dispositivos luminosos com “filtros laranja” que rebatem a luz azul. Outra alternativa é usar um fundo preto e letras brancas em seu computador.
- Se precisar deixar o celular próximo, coloque-o em “modo avião”
- Evite o barulho (com tampão de ouvido) e a temperatura excessiva (cobertor/ar-condicionado) durante o período do sono. Músicas instrumentais podem minimizar os ruídos externos.
- Evite alimentações pesadas, a cafeína, a nicotina e as bebidas alcoólicas nas últimas 4-6 horas que antecedem o sono.
- Pratique regularmente atividade física, mas evite fazê-la no período da noite.
- Faça leituras (preferencialmente de livros não técnicos) que não exijam muita concentração
- Utilizar um umidificador de ar também pode ajudar em uma qualidade de sono melhor (principalmente quando se utiliza o ar condicionado)
- Faça um diário, expressando gratidão sobre as conquistas, 3 coisas para se fazer no dia seguinte e as ideias para colocar em prática
- A meditação antes de dormir ajuda no processo de relaxamento. Além disso, técnicas como Auriculoterapia, Yoga, Pilates também ajudam a alcançar uma melhor qualidade do sono. Nesse caso, o Projeto “Saúde e Bem-Estar dos Trabalhadores da Saúde em tempos de Coronavírus”, ofe-

rece esses serviços aos servidores do município. Faça seu tele-agendamento na Casa do Servidor (3271-0018) ou pelo Cerest (3275-4908).

E aqueles que trabalham à noite? O que fazer?

Uma das coisas que se pode fazer também é minimizar a luz antes de dormir pela manhã, e aumentá-la quando se acordar no período da tarde, abrindo espaço para caminhar à luz do dia antes de voltar ao batente.

Um pouco mais de autocuidado...

Existem outras ações que podem influenciar de maneira positiva a sua saúde:

- Realize periodicamente exames de rotina (ex: papanicolaou – para as mulheres, PSA para os homens, controle de glicemia, pressão arterial, entre outros)
- Mantenha seu cartão de vacina sempre atualizado
- Participe, sempre que possível, de ações de promoção à saúde, realizadas pelo serviço de saúde ocupacional do município ou de outras instituições.

Investir no autocuidado é uma forma inteligente de melhorar vários aspectos da sua vida.

3 SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA SAÚDE E O ENFRENTAMENTO DA COVID-19

Os profissionais de saúde que estão na linha de frente no combate à COVID-19 podem estar mais vulneráveis a serem acometidos por sintomas psicopatológicos. São pessoas que sentem a pressão de lidar com a pandemia diariamente; estão em estado de alerta e hipervigilância constante; se frustram por não conseguir atender e resolver todos os problemas dos pacientes e do próprio sistema de saúde; tiveram aumento da demanda de trabalho; sentem necessidade de atualização constante; apresentam dificuldade e falta de energia para manter o autocuidado; precisam orientar amigos e familiares, e desmentir notícias falsas frequentemente; além do receio constante de transmitir a doença a familiares. Somado a todos estes sentimentos ainda há o clima de incerteza quanto ao tempo que esta situação permanecerá, atrelado ao aumento significativo no número de casos da doença.

Diante deste cenário convido você, profissional da saúde, a responder mentalmente a estas perguntas:

- Como você está vivenciando todos estes acontecimentos?
- Como está se relacionando com os pacientes em seus processos de adoecimento?
- Como está se relacionando com a sua família?
- Como você está lidando com os seus sentimentos?
- Como está se expressando?

As respostas para cada uma dessas perguntas ajudarão na conscientização dos seus sentimentos e das melhorias que precisam ser realizadas, de modo a evitar que os fatores vivenciados favoreçam o desenvolvimento de quadros de estresse, transtornos de ansiedade, episódios depressivos, síndrome de Burnout, entre outros.

É normal se sentir cansado, ansioso e preocupado! Isto não significa que você não seja capaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca. Porém, é crucial que você saiba gerenciar este quadro, evitando que atinja níveis excessivos e que comprometa a sua

saúde mental e o bem-estar psicossocial. Para que você lide melhor com este momento, seguem algumas recomendações importantes:

Estabeleça uma rotina

Gerencie sua agenda. Organize seu tempo de rotina de trabalho e de autocuidado. Reserve um tempo para reflexão e descanso. Já falamos bastante sobre a importância do autocuidado no capítulo anterior, por isso, cuide de você!

Se conecte com as pessoas

Alguns trabalhadores da saúde estão sofrendo distanciamento por parte da família e da comunidade por causa do medo de contaminação e estigmas. Isso pode tornar a situação que você enfrenta, ainda mais difícil. Sentir a solidão do isolamento pode produzir tristeza em excesso e potencializar traços depressivos. Se possível, continue conectado com seus entes queridos, utilize toda a tecnologia disponível, promovendo boas conversas por meio de videochamadas, telefonemas ou mensagens. Converse também com os seus colegas de trabalho e supervisores, você poderá descobrir que eles estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.

Expresse seus sentimentos

Identifique, legitime e fale de seus sentimentos com pessoas que você confia. É natural que esta situação evoque em você as mais diversas emoções. Negá-las e afastá-las não ajudará no enfrentamento do problema. Quanto mais realista você for, mais apto estará para avaliar a situação atual e se preparar para as necessidades futuras. É primordial que você tenha um espaço para se apoiar, expressar seus sentimentos e trocar experiências, seja por meio de um grupo de amigos, colegas de trabalho, familiares ou de uma psicoterapia!

Evite pensamentos catastróficos

Diferenciar as preocupações produtivas e improdutivas é de muita valia. A preocupação produtiva é aquela voltada para soluções e o que está ao seu alcance neste momento, como por exemplo: proteger-se das formas de contágio utilizando adequadamente os equipamentos de proteção individual disponíveis. Já as preocupações improdutivas, como o receio constante de ser infectado mesmo se protegendo e tomando os devidos cuidados, não auxiliam em momentos de crise, pois a mente se detém apenas em imaginar os piores cenários possíveis (catastrofização), visualizando somente desfechos ruins e ignorando evidências positivas. Esta distorção de pensamento só te deixa ainda mais preocupado e ansioso. Faça uma avaliação crítica de seus próprios pensamentos. “Pense no que está pensando”. Os pensamentos são os grandes responsáveis pelos nossos sentimentos e a interpretação que fazemos a partir deles resulta em emoções negativas e positivas sobre as coisas ou os acontecimentos.

Aprenda a lidar com a ansiedade

Ansiedade é uma resposta inerente ao organismo frente a situações de perigo. Trata-se de um sentimento de tensão, preocupação ou apreensão, e experimentar a ansiedade no atual momento é perfeitamente natural e esperado. Se a ansiedade for compreendida e suportada como uma reação normal, é possível conviver com ela sem maiores prejuízos à sua saúde. No entanto, quando a ansiedade torna-se extrema e interfere em vários aspectos da vida diária, pode-se estar diante de um quadro patológico. Não tente se livrar dos efeitos provocados pela ansiedade a qualquer custo, utilizando ansiolíticos sem prescrição médica, bebidas alcoólicas, e outras drogas. Além do autocuidado, existem diversas estratégias que auxiliam na redução de níveis da ansiedade, por exemplo: auriculoterapia, yoga e pilates. Você pode marcar uma sessão pelo teleagendamento da Casa do Servidor (3271-0018) ou pelo CEREST (3275-4908). O psicólogo e o psiquiatra são profissionais capacitados para avaliar se a ansiedade está em ní-

vel patológico ou não. Procure estes profissionais se a ansiedade estiver trazendo prejuízos à sua saúde!

Você sabe respirar?

Nascemos respirando da forma correta (respiração diafragmática), mas vamos perdendo tal padrão no decorrer da vida, o processo de respiração se torna mais rápido e mais breve do que deveria (respiração torácica). Na respiração diafragmática há movimentação do abdômen, usando a musculatura do diafragma. Observe uma criança pequena dormindo, veja como sua barriguinha sobe e desce. A respiração torácica é quando você enche o peito de ar e encolhe a barriga, usando apenas a musculatura do tórax. É possível identificar esta respiração na maioria das pessoas adultas.

Que diferença faz respirar de uma forma ou de outra?

*É simples: mais ar nos nossos pulmões,
mais oxigênio no nosso corpo!*

A respiração torácica promove o desequilíbrio nos batimentos cardíacos e alterações em todo o funcionamento do organismo. Uma das consequências é o estado hiperventilado que pode desencadear dores de cabeça, dores no peito, taquicardia, fadiga, tontura, sensação de falta de ar, entre outros sintomas. Já a respiração diafragmática consiste em controlar o diafragma para que haja grande entrada de ar de forma lenta, fornecendo assim mais oxigênio e restabelecendo o funcionamento corporal. É uma técnica que permite a regulação do sistema nervoso, trazendo seu corpo a um estado de relaxamento natural e contribui para o bem-estar.

Reaprenda a respirar com a respiração diafragmática, basta seguir este passo a passo:

- 1 Sente-se confortavelmente
- 2 Coloque suas mãos no abdômen
- 3 Feche os olhos e concentre-se em sua respiração
- 4 Inspire pelo nariz e encha os pulmões (ao inspirar conte até quatro mentalmente). Observe que somente os pulmões e o abdômen devem-se expandir. Não levante os ombros
- 5 Retenha o ar por dois tempos (conte até dois mentalmente)
- 6 Expire lentamente pela boca (contando até cinco), até esvaziar completamente o pulmão e o abdômen
- 7 Repita o processo



O número de repetições necessárias para acalmar e restabelecer o estado de relaxamento do corpo varia de pessoa para pessoa, mas faça o exercício respiratório por algumas vezes, praticando por pelo menos 5 minutos. É primordial repetir esta técnica diariamente para assimilá-la de maneira mais clara até se tornar um hábito, portanto, escolha o melhor horário para praticá-la.

Administre o estresse

O estresse é uma resposta física e emocional a uma situação de ameaça, às pressões do cotidiano, e ao desgaste da rotina. Em níveis adequados, o estresse é benéfico, pois prepara o nosso organismo para os desafios do dia a dia, por meio do aumento dos níveis de energia, melhorando o funcionamento cognitivo e o foco. Em um cenário de incertezas, medo e alta demanda semelhante ao que estamos vivendo, é natural sentir-se tenso e preocupado, entretanto, é importante saber lidar com as pressões.

Cuidar da sua saúde física e mental é essencial para administrar o estresse. Atividades físicas, por exemplo, proporcionam ganhos significativos na promoção de saúde e no bem-estar físico e mental, e auxiliam também no alívio do estresse. Experimente uma sessão de alongamento, ginástica laboral e/ou ginástica aeróbica; para agendar ligue na Casa do Servidor (3271-0018) ou CEREST (3275-4908).

Quando o nível de estresse está elevado é possível identificar em algumas situações, cita-se: preocupação excessiva, sensação de sobrecarga, aceleração dos batimentos cardíacos, dores de cabeça recorrentes, problemas com o sono, problemas gástricos e procrastinação. A intensidade destes sintomas compromete a qualidade de vida e a rotina diária em casa e no trabalho, o que pode contribuir para uma série de complicações, como a Síndrome de Burnot, além do comprometimento de mecanismos do sistema imune. Nestes casos é recomendado procurar um psicólogo para aprender a lidar com situações de alta pressão, bem como procurar acompanhamento médico.

Busque ajuda profissional se precisar

Algumas pessoas podem sofrer de forma singular com esta situação, o que afeta significativamente a qualidade de vida, por isso, fique atento a sintomas como instabilidade de humor, irritabilidade, sensação de ansiedade excessiva ou de esgotamento, dificuldade em relaxar durante os períodos de descanso, ou mesmo queixas físicas inexplicáveis. Acesse os serviços de saúde mental e de apoio psicossocial ou procure o seu superior ou uma pessoa próxima para garantir que você receba suporte adequado. Para acolhimento e escuta com psicólogo ligue na Casa do Servidor (3271-0018) ou CEREST (3275-4908).

As recomendações de autocuidado, biossegurança e cuidados com a sua saúde mental que constam neste e-book podem contribuir significativamente para a prevenção de infecções, doenças ocupacionais, bem como de sintomas psicopatológicos. Quanto mais preparado você estiver, mais hábil para lidar com os desafios laborais você estará.

Cuide-se para continuar cuidando do outro!

Que este e-book possa servir de inspiração
e contribua para a melhoria da sua qualidade de vida!!!

Equipe de Promoção à Saúde SIASS UFJF-GV

REFERÊNCIAS

BOLETIM COVIDA – Edição 5 “**A saúde dos trabalhadores de saúde no enfrentamento da pandemia da Covid-19**” – 18/05/2020

BRASIL, Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora 32 - Segurança e Saúde no Trabalho em Serviços de Saúde**. Brasília, DF, 2005. Disponível em: <<http://www.trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/NR32.pdf>>. Acesso em: 26 mai. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020 atualizada em 08/05/2020. **Orientações para serviços de saúde: Medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados pelo novo coronavírus (SARSCoV-2)**. Brasília, 2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento do Complexo Industrial e Inovação em Saúde. **Classificação de risco dos agentes biológicos**. 2. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações para Gestores**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 13 p. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-para-gestores.pdf>> . Acesso em: 18 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Brasília – DF, 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/40249/2/protocolo_manejo_coronavirus_ms.pdf>. Acesso em 26 mai. 2020.

COMO proteger sua saúde mental em tempos de coronavírus. 2020. In: INSTITUTE VITA ALERE. Disponível em: <https://vitaalere.com.br/como-protoger-sua-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>. Acesso em 12 mai. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. CFN. **Recomendações do CFN: boas práticas para atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia de coronavírus**. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf . Acesso em: 24. Abr.2020.

CRUZ, T.A.; CARVALHO, A.M.C.; SILVA, R.D. Reflexão do Autocuidado entre os Profissionais de Enfermagem. **Revista Enfermagem Contemporânea**. v.5, n.1, p. 96-108, jan/jun. 2016. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/566/653>. Acesso em 25 mai. 2020
CUNHA, C.B.C. et al. Microbiological evaluation of the cell phones of the professionals of a Surgical Center in a beneficent Hospital. **Infection Control & Hospital Epidemiology**, n6, p.120-4, 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/6717>. Acesso em 25 mai. 2020

FEDERAÇÃO LATINO-AMERICANA DE SOCIEDADES DE SONO E A ASSOCIAÇÃO LATINO-AMERICANA DE PSICOLOGIA DO SONO. **Documento que transcreve, contextualiza e emite um consenso para América Latina, baseado nas recomendações da APA e da OMS, para enfrentar as consequências psicológicas da epidemia COVID-19.** Disponível em http://www.absono.com.br/assets/cong_covid_31mar.pdf. Acesso em 13 mai. 2020.

FERNANDES, R.M.F. O sono normal. **Medicina**, Ribeirão Preto, Simpósio: DISTÚRBIOS RESPIRATÓRIOS DO SONO. V.39, n.2, p. 157-168, abr./jun. 2006. Acesso em 15 mai. 2020. Acesso em 22 mai. 2020.

FERREIRA, J.S.; et al. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, Jul-Set, 2015. Acesso em 15 mai. 2020.

LIMA, M.R.S.; SOARES, A.C.N. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber? **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v. 3, n. 3, p.3980-3992 may./jun. 2020.

MAGALHÃES, F.; MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, pp. 103-120. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/3qp89/pdf/jansen-9788575413364-09.pdf>. Acesso em 23 mai. 2020.

PASSOS, G.S.; et al. Tratamento não farmacológico para a insônia crônica. **Rev Bras Psiquiatr.** 2007

PRATHER, A.A.; et al Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. **SLEEP**, Vol. 38, No. 9, p. 1353-59, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4531403/pdf/aasm.38.9.1353.pdf>. Acesso em 25 mai. 2020

SÃO JOSÉ, B.F.J; et al. Higiene de Alimentos em tempos de Covid-19: O que é preciso saber?. 2020b. **Projeto de Extensão Boas Práticas de manipulação em serviços de alimentação: avaliação e orientação para a produção de alimentos seguros. Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).** Disponível em: http://portal.ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf Acesso em 25 mai. 2020

SAÚDE, M.S. Como tomar mais água durante o dia? **www.saudebrasil.saude.gov.br**. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/como-tomar-mais-agua-durante-o-dia>. Acesso em 22 mai. 2020

SAÚDE, ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE. COVID-19 Materiais de Comunicação. **www.paho.org/**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0#atividade Acesso em 22 mai. 2020.

SENA, K.C.M.; PEDROSA, L.F.C. Efeitos da suplementação com zinco sobre o crescimento, sistema imunológico e diabetes. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 251-259, Apr. 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 mai. 2020

SILVA, I.J. et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 697-703, Sept. 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000300028&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 mai. 2020

SILVA, R.P. et al. Imunoglobulina A salivar (IgA-s) e exercício: relevância do controle em atletas e implicações metodológicas. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 15, n. 6, p. 459-466, Dec. 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000700012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 mai. 2020

SISTEMA FIESP. Por que a hidratação é tão importante diante do cenário de Covid-19?. sesipr.org.br. Disponível em: <https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/por-que-a-hidratacao-e-tao-importante-diante-do-cenario-de-covid-19-1-33630-434317.shtml>. Acesso em 13 mai. 2020

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. **Como manter a saúde mental em época de COVID-19**. Disponível em: <http://www.sbponline.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-em-epoca-de-covid-19>. Acesso em 12 mai. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. **Estresse em profissionais da saúde que atendem pacientes com COVID-19**. 2020. Disponível em http://www.sbponline.org.br/arquivos/To%CC%81pico_2_Gostaria_de_saber_como_o_psic%C3%B3logo_pode_minimizar_os_efeitos_do_estresse_em_profissionais_de_saude_Veja_o_T%C3%B3pico_2_da_nossa_s%C3%A9rie_de_textos_voltados_para_aplicar%C3%A7%C3%B5es_de_psicologia_na_pandemia_COVID-19.pdf. Acesso em 22 mai. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. **Orientações técnicas para o trabalho de psicólogos e psicólogas no contexto da crise COVID-19**. 2020. Disponível em http://www.sbponline.org.br/arquivos/To%CC%81pico_1_Trabalha_como_psic%C3%B3logo_mas_tem_d%C3%BAvidas_sobre_como_pode_ajudar_indiv%C3%ADduos,_grupos,_fam%C3%ADlias,_institui%C3%A7oes_e_sociedade_na_pandemia_A_SBP_reuniu_informa%C3%A7%C3%B5es_t%C3%A9cnicas_atualizadas_para_contribuir_com_a_pr%C3%A1tica_prof.pdf. Acesso em 28 mai. 2020.

SULIANO, H.; CARNEIRO-SULIANO, L. **Neuroalimentação: como hábitos saudáveis podem turbinar seu cérebro**. Ebook. 2017.

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL. Quantidade de água necessária para cada pessoa é variável. www.unasus.gov.br. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/quantidade-de-agua-necessaria-para-cada-pessoa-e-variavel>. Acesso em 24 mai. 2020

