

Fonte: Pebmed



Fonte: Noticias Uol

ENFERMAGEM & AUTOCUIDADO:

ENFRENTANDO A COVID-19.

Agosto

2020



COMPONENTES

Residentes de Enfermagem:
Cassia Amorim, Flaviane Cardoso,
Gabriela Ferreira Fernandes Alves e
Patrícia Nascimento

Av. Brasil, 500- São Cristóvão

CEP: 20.940-070

Rio de Janeiro- RJ



**Agosto
2020**

PROFISSIONAL

Pensando na sua segurança e bem estar,
elaboramos esse folder especialmente para
você que trabalha diretamente na
assistência a pacientes internados no
INTO.



Fonte: sbcj.org.br

**Agosto
2020**

CORONAVÍRUS

Covid-19, Um novo vírus surge e com ele uma doença infectocontagiosa, que traz consigo medos, angústias, incertezas, excesso de preocupações e sobrecarga laboral. Destacando os profissionais de enfermagem, linhas de frente no cuidado, que sofrem um excessivo esgotamento biopsicossocial.


MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE

Continue respeitando as medidas de precaução para o melhor controle da doença.

PRECAUÇÃO RESPIRATÓRIA – GOTÍCULA + CONTATO DIFERENCIADO

EPIs	
1 – MÁSCARA CIRÚRGICA	ORDEM - PARAMENTAÇÃO: (HM) - 1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 – ÓCULOS	
3 – GORRO	
4 – CAPOTE	ORDEM - DESPARAMENTAÇÃO: 5-4 - (HM) - 2 - (HM) - 3 - (HM) - 1 - (HM)
5 – LUVAS	


(HM) = Higienize as mãos.



PRECAUÇÃO RESPIRATÓRIA – AÉREA + CONTATO DIFERENCIADO

EPIs	
1 – MÁSCARA N-95	ORDEM - PARAMENTAÇÃO: (HM) - 1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 – ÓCULOS	
3 – GORRO	
4 – CAPOTE	ORDEM - DESPARAMENTAÇÃO: 5-4 - (HM) - 2 - (HM) - 3 - (HM) - 1 - (HM)
5 – LUVAS	

(HM) = Higienize as mãos.



Fonte: Rotina Coronavirus, INTO, 2020.

BURNOUT

Você já ouviu falar na Síndrome de BURNOUT?

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema.

Alguns sintomas:

- Estresse;
- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante, entre outros.

PRATICANDO O AUTOCUIDADO:

Seu autocuidado, tão importante quanto a paramentação na assistência aos pacientes contaminados. É importante cuidar de si, Faça uma lista de coisas que te tragam tranquilidade e bem estar e tente implementá-las no seu dia-a-dia.

O que fazer para evitar a Síndrome Burnout?

CUIDE-SE

Algumas das medidas de enfrentamento a Síndrome de Burnout são as práticas integrativas que desde 2006 estão incluídas no SUS. Algumas delas são: Reiki, florais, lazer, música, aromaterapia, cromoterapia e meditação.



Fonte: circulosaudavel.com.br



Fonte: tribunadoceara.com.br

ENFERMAGEM & AUTOCUIDADO: ENFRENTANDO A COVID-19. da FLAVIANE CARDOSO está licenciado sob CC BY-NC-ND 4.0. Para ver uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>.