

# ASPECTOS DA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA PANDEMIA



Fonte: Google Imagens

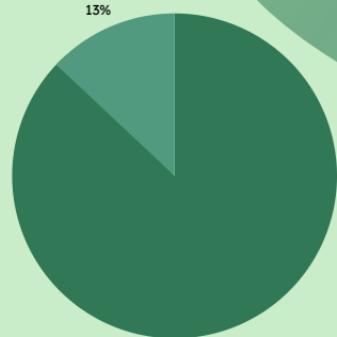
Ansiedade, medo, preocupação, insegurança e diversos outros aspectos que afetam a saúde mental dos indivíduos. Essa é a realidade vivida pelos profissionais de saúde, decorrente das más condições de trabalho e jornada exaustiva. Nessa perspectiva, a introdução do SARS-CoV-2 tem agravado esse cenário, visto que há um elevado índice de pessoas contaminadas por esse vírus, corroborando o início do colapso do âmbito da saúde.





Fonte: Google Imagens

A severidade da COVID-19, patologia desenvolvida pelo SARS-CoV-2, promove uma demanda maior por profissionais que prestem assistência ao cuidado, ocasionando um maior contato com os pacientes, tornando-os mais vulneráveis e afetando diretamente a saúde mental desses indivíduos. Um estudo de 2020 promovido pela Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), apontou que 87% dos enfermeiros entrevistados apresentavam sinais da síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, que causa cansaço físico, estresse e exaustão em decorrência do excesso de trabalho.



Outro fator influenciador é a responsabilidade, visto que ela acarreta o medo de se infectar e transmitir o vírus para outras pessoas. Nesse sentido, o isolamento torna-se necessário como forma de proteção à própria família. Logo, esses sentimentos podem atrapalhar a jornada de trabalho desses profissionais, pois aumenta a ocorrência de erros, bem como corrobora a demora no tratamento e atendimento dos pacientes. Vale ressaltar ainda que uma das orientações da OMS à população é: “Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.”.



Fonte: Google Imagens

# Dicas para manter uma boa saúde mental:

Separe um tempo para a realização de atividades que promovam bem-estar pessoal

Pratique de atividades físicas

Conserve suas relações com as pessoas que te fazem bem

Cuide da qualidade do seu sono

Leia livros, caso seja do seu agrado

Faça meditação, se for possível

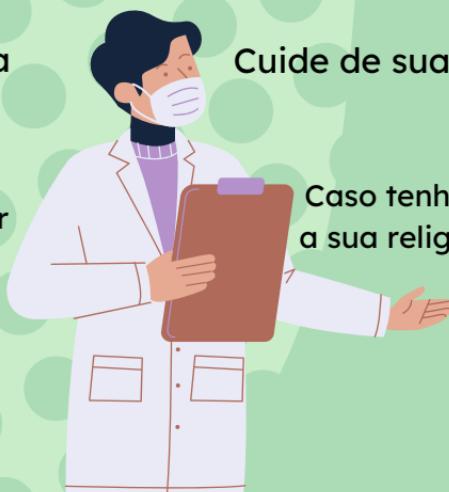
Assista filmes e séries ao seu gosto

Realize sessões de terapia se for possível

Estabeleça uma rotina equilibrada

Cuide de sua alimentação

Caso tenha, se dedique a sua religião específica



Como profissional de saúde, lembre-se sempre: tão importante quanto cuidar do outro, é cuidar de você!

Se for preciso, busque a ajuda de um profissional.

Fonte: Gov

Acadêmicas:  
Ana Beatriz L. de Queiroz  
Bheatriz da C. D. Olegário  
Camila Barreto R. Cruz  
Harlla Eduarda S. Torres  
Maria Vitória M. Portela  
Nathália V. N. Azevedo

Professora:  
Janaína M. G. Fabri

Professoras Convidadas:  
Eliane Ramos Pereira  
Rose Mary C. R. A. Silva

