CUIDANDO DE QUEM CUIDA

FACULDADES CATHEDRAL

APRESENTAÇÃO

A cartilha com o tema “Cuidando de Quem Cuida” foi elaborada pelos acadêmicos do 9º e 10º Semestre de Psicologia da Faculdade Cathedral durante o Estágio Interno 2020.2 na Clinica Escola, realizado em período de pandemia como parte das atividades a serem avaliadas. O surgimento do tema da cartilha se deu ao discutirmos sobre o contexto em que os profissionais da saúde estão inseridos hoje em dia, profissionais que estão na linha de frente no combate a COVID-19. Quem está cuidando de quem cuida de nós? Referente a essa problemática, levantamos alguns estudos, sugestões, dicas, e estratégias como formas de levar conhecimento e qualidade de vida a quem deseja e precisa praticar o autocuidado em uma rotina ligeira intensa.

Doenças e transtornos

- Estresse Ocupacional: Pode fazer o profissional sofrer de ansiedade e depressão.
- Doenças de pele: O contato prologado com produtos que tenham alguma toxina pode causar dermatites na pele.
- Problemas de visão: Longas jornadas de trabalho, principalmente a noite.
- Burnout: Estado onde o profissional apresenta exaustão emocional e física, despersonalização e sentimentos de incompetência.
- Doenças Infecciosas e Parasitárias: Tuberculose, Dengue, Hepatites Virais, Brucelose
- Neoplasias: Neoplasia maligna do estômago, Angiossarcoma do fígado, Neoplasia maligna dos brônquios e do pulmão.
- Delirium: Rebaixamento do nível da consciência com distúrbio da orientação tempo e espaço e da atenção.
- Transtorno De Estresse Pós- Traumático:
- Transtorno Mental Orgânico ou Sintomático não especificado: Vários transtornos mentais agrupados por terem em comum uma doença cerebral, exemplo: Doença de Alzheimer e demência vascular.
- Alcoolismo Crônico: Uso crônico e continuado de ingerir bebidas alcoólicas, caracterizado pelo uso descontrolado da substancia.

RELACIONAMENTO NO TRABALHO

Algumas atitudes simples podem ser capazes de apresentar transformações positivas no ambiente de trabalho. Para que possamos entender melhor, esse momento é chamado de relacionamento interpessoal, na qual a definição é simplesmente a conexão entre pessoas que convivem em um mesmo circulo social, seja no trabalho, família, amigos ou em qualquer outro lugar na qual tenha outras pessoas.

1- Seja sempre uma pessoa que transmita empatia:
A empatia é a capacidade de se por no lugar de outro pessoas quando se esta em alguma situação. Essa é uma forma de melhorar o tratamento com os companheiros no ambiente de trabalho.

2- -Respeite as diferenças
Temos cada um uma maneira de pensar, sentir e agir. Então, da mesma maneira que gostaríamos de ser tratados e respeitados, devemos respeitar a personalidade do colegas de trabalho e buscar conviver com elas de forma respeitosa e pacifica.

3- Faça uma pausa
Os momentos de descanso podem ser crucias para que você visualize determinada situação sob uma nova ótica e organize suas ideias. Com esse momento você pode escutar uma musica, ou fazer algum exercício de relaxamento para pode acalmar, e se sentir melhor.

4- Sempre aja com respeito
Qualquer ambiente conta com pessoas distintas que podem apresentar pensamentos diferentes e divergência de valores. No ambiente de trabalho, especialmente, há situações que exigem paciência e uma postura educada. A cordialidade, inclusive, favorece que você seja carismático, contribuindo muito para que você seja ouvido com atenção e reforce características de liderança.

CUIDAR DE SI

Você já ouviu a expressão "a hora de consertar o telhado é quando não está chovendo"? Sim, é uma expressão que se aplica ao autocuidado e, principalmente ao da saúde mental. O autocuidado é sobre você respeitar e estar consciente dos seus limites físicos e mentais. Então, como posso cuidar minha saúde mental?

1. Aceite a sua vulnerabilidade: você precisa compreender que, muitas vezes, as coisas não acontecem como gostaríamos, isso faz parte da vida. Ser humano é lidar com mudanças, e precisamos enfrentar isso com mais aceitação e abertura;
2. Lembre-se de que o lazer é importante: é essencial manter o foco no momento em que estar desfrutando do lazer e deixar de pensar nas coisas que se tem para fazer depois. Aproveite o momento com tranquilidade;
3. Saiba dizer não: com a intenção de evitar um problema ou alguma discussão, acabamos dizendo sim para tudo. Fale com assertividade o porquê da sua recusa e permaneça tranquilo. Priorizar-se e respeitar-se não é egoísmo;
4. Mantenha-se no momento presente: muitas vezes nossa mente fica passeando entre o passado e o futuro, nos fazendo esquecer do mais importante, o presente. Quando se sentir angustiado ou ansioso, se concentre em sua respiração, ela é o que te traz para o presente. Pense: esses pensamentos são produtivos e vão me levar a alguma atitude, ou são improdutivos e não me ajudam? Pratique e viva seu momento com qualidade.

O cuidado com si mesmo, geralmente pela rotina ligeira e intensa, deixa de acontecer. Muitos se esquecem de olhar para si como alguém que também precisa de reparos e de acompanhamento. Mas, cuidar de si não é uma tarefa tão difícil, ela pode ser aplicada com atitudes mínimas diariamente, e que podem fazer uma grande diferença.
Aqui vão algumas dicas:

1. Tomar um café da manhã tranquilo e saudável;
2. Cuidar do sono;
3. Ligar para um amigo que não vê há tempos e bater um papo;
4. Preparar uma receita;
5. Meditar;
6. Ler livros;
7. Respirar profundamente por alguns momentos;
8. Ter um diário de gratidão;

FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

Alguns dos fatores de risco relacionados ao sofrimento psíquico dos profissionais de saúde são:

- Estigmatização por trabalhar com pacientes com COVID-19 e com medidas de biossegurança estritas; alguns profissionais podem sofrer hostilidade ou serem evitados por familiares ou pessoas da comunidade;
- Estado de alerta e hipervigilância constante;
- Necessidade de adaptação a novas formas de trabalho;
- Frustração por não conseguir atender e resolver todos os problemas dos pacientes e do próprio sistema de saúde;
- Aumento de demanda de trabalho.
- Dificuldade ou falta de energia para manter o autocuidado;
- Luto pela perda de colegas de trabalho e pessoas conhecidas;
- Medo de transmitir a doença a familiares em consequência do trabalho executado.
- Síndrome de Burnout.

Algumas dicas podem ser consideradas fatores de proteção para amenizar esses problemas:

- Reserve um tempo para reflexão e descanso;
- Permaneça conectado com pessoas queridas, mesmo por meio de métodos digitais. Telefone, mensagens e vídeos auxiliam a manter contato;
- Cuide de você. Garanta horas suficientes de sono e descanso entre plantões e atendimentos. Atente-se à qualidade da sua alimentação; autocuidado não é egoísmo;
- Evite o uso de álcool e outras drogas;
- Pense nas estratégias que costumam funcionar para você desestressar: hobbies, leituras, games, filmes. É provável que funcionem novamente;
- Faça uma pausa na cobertura da mídia sobre a COVID-19; atenção ao volume de notícias, boatos e "fake news";
- Reconheça o próprio esforço que tem feito ao longo dos dias no

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como apresentado nesta cartilha, praticar o autocuidado em período de pandemia é de suma importância, elevando e direcionando ainda mais essa preocupação aos profissionais de saúde que estão na linha de frente no combate ao novo COVID-19. O objetivo desse pequeno estudo foi fazer um levantamento de possíveis fatores de risco, doenças e transtornos que um profissional de saúde está vulnerável a adquirir, encaminhando então aos fatores de proteção, que incluem formas simplificadas de reduzir e/ou evitar as mesmas, como iniciativas de atitudes e comportamentos simples do cotidiano que seriam capazes de apresentar transformações positivas no dia a dia do trabalho e laser.

Receitas Nutritivas

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi
- 2 galhinhos de hortelã (lavados) ou a gosto
- 1/2 litro de água mineral
- 1 copo de 500ml de gelo
- Folhas soltas de hortelã (lavadas) para decorar

Modo de preparo:

1. Lave bem o abacaxi antes de descascar. Descasque o abacaxi e reserve as cascas.
2. Bata bem a casca de abacaxi, os galhinhos de hortelã e a água no liquidificador.
3. Se preferir passe pela peneira grossa.
4. Acrescente o gelo e bata bem.
5. Sirva com canudo grosso e uma folhinha de hortelã para decorar por cima.

BENEFÍCIOS:

Tem propriedades digestivas, calmantes e é fonte de vitamina C. Se torna essencial para o fortalecimento do sistema imunológico e com grande atividade antioxidante.

SUCO DE LARANJA COM CENOURA

Ingredientes:

- 2 cenouras médias
- 3 laranjas (bem descascada e sem sementes)
- 150ml de água mineral
- 1 copo de 300ml de gelo
- Rodelas finas de laranja

Modo de preparo:

1. Bata bem as laranjas e cenouras no liquidificador.
2. Se preferir passe pela peneira grossa.
3. Acrescente o gelo e bata novamente.
4. Sirva com canudo grosso e uma rodelinha fina de laranja na borda do copo para decorar.

BENEFÍCIOS:

Combate o envelhecimento, faz bem à pele e aos cabelos. É fonte de vitamina A e vitamina C, auxiliando na imunidade.

Katianne Parente Miranda Hirschle CRN7-1486

Referências

https://www.voitto.com.br/blog/artigo/relacionamento-interpessoal

https://www.jrmcoaching.com.br/blog/5-dicas-para-ter-um-bom-relacionamento-no-trabalho-com-seus-colegas/

https://www.ibccoaching.com.br/portal/rh-gestao-pessoas/como-conseguir-um-bom-relacionamento-no-ambiente-de-trabalho/

http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/seguranca%20e%20saude%20no%20trabalho/Saudedotrabalhador.pdf

https://www.rpso.pt/profissionais-de-saude-principais-riscos-e-factores-de-risco-eventuais-doencas-profissionais-e-medidas-de-protecao-recomendadas/#:~:text=As%20principais%20doen%C3%A7as%20que%20podem,3%25%20para%20o%20HIV74.

http://www.saude.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/03/Nota-Informativa-A-Sa%C3%BAde-Mental-e-a-Pandemia-de-COVID-19-impactos-e-orienta%C3%A7%C3%B5es-para-profissionais-de-sa%C3%BAde.pdf

www.entaovemcomigo.com.br

www.catracalivre.com.br/saude-bem-estar