

# ORIENTAÇÕES A PROFISSIONAIS DE SAÚDE

**UFRN**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

**PROGESP**  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

## Autocuidado e saúde mental dos trabalhadores

### Cartilha elaborada por:

Mariane Dantas - Psicóloga  
CRP-17/2678

Adriana Duarte - Psicóloga  
CRP-13/6233

Revisão: Fabíola Barreto

Diagramação: Daiana Martins



## INTRODUÇÃO

Trabalhar em situações de calamidade pública é uma atividade desafiadora. Se o trabalho dos profissionais de saúde é imprescindível em situações normais, em situações atípicas e de crise, são pessoas ainda mais indiscutivelmente importantes para a sociedade.

É um momento de elevado estresse, podendo ser vivido com sentimentos aflorados e pensamentos desorganizados.

As fontes de estresse no trabalho são muitas, tais como sobrecarga de trabalho, exposição a riscos, além do manejo constante das angústias e dos sofrimentos dos pacientes. Por vezes, pode surgir a sensação de impotência ou dúvidas sobre a autoeficácia como profissional de saúde. Dessa forma, é importante reconhecer sinais de estresse e saber impor limites pessoais e profissionais.



Prevenir o excesso de estresse e praticar estratégias para lidar com as diferentes demandas no trabalho são cruciais para os trabalhadores da saúde. Nesta cartilha, encontram-se algumas reflexões e orientações para lidar com situações antes, durante e depois do trabalho.

## PREPARANDO-SE PARA O TRABALHO

Procure saber o máximo de informações sobre a situação da unidade em que você está atuando: número de profissionais disponíveis; capacidade de público; insumos disponíveis; rede de atenção à saúde.

É importante manter o contato com os familiares regularmente através de mensagens e chamadas a fim de orientá-los sobre sua rotina e a necessidade de isolamento (especialmente crianças). Combine, se possível, horários para conversar com familiares e receber notícias de seus parentes, além de aproveitar o momento para comunicar como você está se sentindo.

**Ademais, muitos profissionais de saúde, por estarem em contato direto com o público, estão necessitando se isolar de suas famílias, tendo de permanecer sozinhos nesse difícil momento.**

## DURANTE O TRABALHO

**Estratégias de enfrentamento tais como pausas, alimentação e sono balanceados e trabalho em equipe podem ajudar a reduzir o Burnout e os traumas secundários.**

Os trabalhadores da saúde se encontram especialmente suscetíveis ao estresse. Pode acontecer:

**Burnout (ou esgotamento no trabalho):** sentimentos de extrema exaustão ou sobrecarga no trabalho.

**Traumas secundários:** reações e sintomas resultantes da exposição a outras pessoas que passam por eventos traumáticos (diferente da exposição direta a fatores estressantes).



## ENFRENTANDO O BURNOUT E O TRAUMA SECUNDÁRIO

Saiba reconhecer os sinais em si mesmo e nos colegas de trabalho, buscando ajuda profissional assim que possível, quais sejam:



### Burnout

- Depressão ou apatia
- Intolerância à frustração
- Culpabilização dos outros
- Irritabilidade
- Apatia emocional (insensibilidade ou indiferença)
- Isolamento e desconexão com os outros
- Descuido com o autocuidado
- Cansaço, exaustão ou sobrecarga

### Traumas secundários

- Preocupação excessiva ou medo de que algo muito ruim está para acontecer
- Estar preparado para o pior
- Sinais físicos de estresse (por exemplo, coração acelerado);
- Pesadelos ou pensamentos catastróficos
- Sentimento de que o sofrimento do outro é o seu próprio.

**É importante  
cuidar se si  
mesmo para  
cuidar bem do  
outro.**

## PROCURE EVITAR

- Trabalhar sozinho por longos períodos ou trabalhar sem fazer pausas.
- Sentimentos de culpa por se sentir cansado ou precisar fazer pausas (pensamentos do tipo “*seria egoísmo descansar agora num momento como este*”).
- Pensamentos catastróficos ou negativos de que o pior vai acontecer e nada poderá ser feito, pois eles reforçam sentimentos de inadequação e incompetência.
- Subestimar sua contribuição ao serviço de saúde.
- Profissionais de saúde possuem fácil acesso a medicamentos, por isso, não realizar automedicação.

## IMPORTANTE

Pode ser que os pacientes, por se sentirem inseguros e buscando se precaver, perguntem qual a sua opinião sobre o que vai acontecer daqui para a frente (as pessoas tendem a enxergar os profissionais de saúde como figuras de autoridade).

**Caso isso aconteça, a coisa mais responsável a dizer é “*eu não sei o que vai acontecer*” e transmitir transparência em sua fala. Ao mesmo tempo, é importante basear-se apenas no relato de notícias factuais sobre o que ocorreu e as decisões oficiais tomadas. Não é o momento para achismos, especulações sobre o que pode ou o que não pode acontecer.**

## APÓS O TRABALHO

**Depois de longas horas de trabalho, é importante descansar. Algumas dicas podem ser de interesse:**

- Permita-se parar. Nesse momento de calamidade, profissionais da saúde são exigidos mais que o habitual. Alguns podem apresentar dificuldade de frear a rotina e os pensamentos mesmo nos horários de descanso.
- Amplie momentos, diálogos e espaços de autocuidado. Cuide de si como provavelmente você cuidaria de um paciente: com atenção e o devido zelo.
- Envolver-se em práticas saudáveis e aproveite para relaxar.
- Se mesmo em momentos de folga forem percebidos sentimentos perturbadores de constante vigília, com dificuldades para, de fato, repousar, procure ajuda. Expressar e conversar sobre o que sentimos atua como cuidado terapêutico.

## LEMBRE-SE

Saber impor limites para si mesmo e o que você consegue fazer como profissional não é tarefa fácil.

Se você tiver de lidar com uma situação na qual você perceber que suas habilidades (emocionais ou técnicas) não serão suficientes, não hesite em expor suas limitações e pedir ajuda para outros profissionais.

Trabalho em equipe é imprescindível nesse momento. Jamais tome uma atitude em que você esteja se sentindo inseguro ou sem amparo dos demais profissionais.

**Contato:**

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas  
Diretoria de Qualidade de Vida, Saúde e Segurança no Trabalho  
Divisão de Atenção Psicossocial ao Servidor

Telefone institucional: (84) 99193-6320  
E-mail: coaps.ufrn@gmail.com

**Fontes:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

[https://www.antaesfoundation.org/filestore/si/1164337/1/1167964/managing\\_stress\\_in\\_humanitarian\\_aid\\_workers\\_guidelines\\_for\\_good\\_practice.pdf?etag=4a88e3afb4f73629c068ee24d9bd30d9](https://www.antaesfoundation.org/filestore/si/1164337/1/1167964/managing_stress_in_humanitarian_aid_workers_guidelines_for_good_practice.pdf?etag=4a88e3afb4f73629c068ee24d9bd30d9)

Imagens: rawpixel.com; freepik.com