



MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL E PSIQUIÁTRICA

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DOENÇA MENTAL PARA ENFERMEIROS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

O stress e a ansiedade são reações normais a situações de crise, mas tal não significa que devam ser ignoradas ou desvalorizadas. No caso particular dos enfermeiros, o stress é potenciado pelos longos turnos de trabalho e pela exposição contínua ao sofrimento humano; já a ansiedade é potenciada pelas dúvidas e muitas incertezas acerca do COVID-19 e da forma de atuação perante a patologia. A somar a tudo isso, os enfermeiros têm a sua própria família (filhos, pais, avós), trabalham em contextos nos quais o risco de infeção é real, e sabem que podem eles próprios ser veículos de transmissão do COVID-19 para a mesma.

Face a esta realidade, a Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica da Ordem dos Enfermeiros, tendo por base as recomendações internacionais neste domínio, apresenta algumas estratégias de promoção da saúde mental e prevenção da doença mental dirigidas a enfermeiros:

Foque-se na manutenção da sua saúde mental. Mantenha-se otimista!

É normal que, neste momento, se sinta exausto, frustrado, pressionado, tenha dúvidas, medos, receios.

Porém, não se foque apenas no cansaço físico; mantenha-se otimista, acredite nas suas capacidades, na certeza de que pode não dispor das condições ideais, de que aquilo que faz pode não ser perfeito, mas que, dia após dia, faz sempre o melhor que pode e sabe para ajudar aqueles que mais necessitam.

Cuide de si mesmo. Da sua saúde física e mental!

A frase é cliché, mas neste momento é particularmente relevante: “tenho que cuidar de mim para ser capaz de cuidar dos outros”.

Para isso, não se esqueça de:

- ✓ Dormir (períodos de sono de 6h, 7h30m ou 9h, cumprindo assim entre quatro a seis ciclos de sono). Procure relaxar antes de adormecer;
- ✓ Manter uma alimentação saudável (em intervalos regulares, evitando alimentos processados, com elevado teor calórico e pobres em nutrientes, e mantendo uma ingestão hídrica de cerca de 2 litros por dia);
- ✓ Realizar atividade física (existem diversos vídeos e tutoriais online disponíveis para o efeito) e/ou procure momentos relaxantes;
- ✓ Manter o contacto (telefónico e/ou online) com a família e amigos;
- ✓ Evitar o recurso a substâncias psicoativas, tabaco, álcool, e outras drogas.

Esteja preparado para o medo e/ou estigma.

É possível que, sendo profissional de saúde e estando em potencial contacto direto com o COVID-19, algumas pessoas se afastem de si por estigma ou medo do contágio. Esteja preparado para essa situação, procure compreendê-la e aceita-la empaticamente, e fale abertamente acerca dela com os seus colegas de trabalho que, certamente, estarão a passar por experiências semelhantes. Se os outros, nesta fase, preferem não estar consigo pessoalmente, não se distancie deles – privilegie os recursos telefónicos e/ou online.



MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL E PSIQUIÁTRICA

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DOENÇA MENTAL PARA ENFERMEIROS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Procure comunicar de forma eficaz.

Se está a liderar uma equipa ou um serviço de saúde, lembre-se que a comunicação escrita formal nem sempre é aquela que mais eficazmente chega aos colaboradores e/ou aos utentes. Seja criativo e use formas alternativas de comunicação (como cartazes, lembretes, sinalizadores), evitando assim a frustração de não conseguir transmitir a mensagem que pretende.

Conheça os recursos de apoio à saúde mental.

A saúde mental é ainda alvo de estigma, e não deixa de o ser em período de crise. Portanto, caso se sinta: mais ansioso, exausto, mais preocupado ou assustado, maior irritabilidade ou intolerância, dificuldade em dormir, mais triste, e/ou com diminuição da autoestima, ou outra sintomatologia não hesite em contactar os recursos disponíveis.

Procure ajuda na sua Instituição de Saúde ou recorra aos contactos disponibilizados no Microsite da Ordem dos Enfermeiros.

Neste momento, acima de tudo, seja genuíno e sincero consigo mesmo e com os outros. Partilhe as suas preocupações, os seus receios e as suas angústias. Chore num local com privacidade, junto de um colega ou da família nuclear caso sinta essa necessidade. Esteja atento aos utentes, mas nunca descure os seus colegas. Dê apoio a quem trabalha lado a lado consigo, dê reforços positivos e recorra sempre a um discurso de esperança. Se necessário, num gesto de maturidade e de responsabilidade, procure apoio profissional. E, acima de tudo, nunca se esqueça: esta é uma maratona, por isso não tente vence-la em ritmo de sprint.

O Presidente da Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem
de Saúde Mental e Psiquiátrica da Ordem dos Enfermeiros

Francisco Miguel Correia Sampaio

Francisco Miguel Correia Sampaio