

## **"10 PASSOS PARA O CUIDADO À SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA"**

### **1. Divulgar cuidados psicossociais ampliados entre gestores e equipes de saúde**

Diversificar a oferta de cuidados, visto que várias medidas podem propiciar a sensação de pertencimento, de reconhecimento social, e de respeito às fragilidades e singularidades.

### **2. Estabelecer estratégias para minimizar o estresse vivido no cotidiano do trabalho**

Alguns cuidados que refletirão no trabalhador a preocupação para com ele, como mensagens de motivação e reconhecimento aos trabalhadores e organização de espaço acolhedor para a convivência.

### **3. Estimular estratégias de cuidado mútuo e solidariedade entre os trabalhadores**

Apoio diante de perda, luto, impotência e cansaço extremo, inclusive aos trabalhadores que se encontram afastados do trabalho, contribuindo para estabilização emocional e aumento da biossegurança no trabalho.

### **4. Organizar atividades de apoio técnico e de educação permanente**

Treinamentos, capacitação, supervisão e discussão de casos podem se constituir em espaços para compartilhar sentimentos e construir conjuntamente outras possibilidades, enquanto ações de promoção de saúde mental.

### **5. Fomentar nos serviços de saúde acolhimento aos trabalhadores**

Possibilitar acolhimento aos trabalhadores por meio de grupos de apoio, espaços de escuta individual, momentos de descontração e/ou relaxamento, breves reuniões de equipe ou rodas de conversa no começo e no final do turno, de forma a oportunizar espaços de fala/escuta e de troca entre os trabalhadores, como fator protetivo.

### **6. Compreender o ambiente e a organização do trabalho como fatores que influenciam diretamente na qualidade e equilíbrio emocional dos trabalhadores**

Avaliação permanente das condições e da organização do trabalho no contexto da pandemia e suas possíveis relações com o sofrimento e o adoecimento mental dos trabalhadores. Também gerenciar continuamente os vários riscos psicossociais do trabalho: sobrecarga, falta de solidariedade, perda de autonomia, redução de pausas e repousos, entre outros.

### **7. Garantir no ambiente de trabalho condições de autonomia, senso de dignidade, condições de descanso e sensação de segurança**

Atuar de modo integrado com os trabalhadores nas definições do ambiente e dos modos de trabalho, valorizando ideias, conhecimentos técnicos, necessidades e solicitações, desenvolvendo, junto a eles, uma relação de confiança.

### **8. Orientar e facilitar o acesso aos serviços de saúde mental, apoio psicológico e psicossocial quando necessário**

O sofrimento psicológico é um estágio anterior ao desencadeamento de adoecimentos mentais. Importante considerar sinais de alerta e história prévia: frequência, intensidade e permanência de sinais e sintomas, crises anteriores ou de abuso de substâncias psicoativas, condutas suicidas, grau de comprometimento funcional.

### **9. Desenvolver ações preventivas visando minimizar a incidência de quadros de adoecimentos psicopatológicos a médio e longo prazos**

Adotar medidas de prevenção aos sinais e sintomas que indiquem fadiga laboral, síndrome de esgotamento profissional ("Burnout"), estresse laboral e assédio moral no trabalho, além da preocupação com o risco de suicídio. Investir em medidas que favoreçam a recuperação dos profissionais que poderão precisar de um suporte especial no retorno à rotina e na reintegração às atividades.

### **10. Notificar casos suspeitos ou confirmados de Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho**

Os agravos deverão ser notificados na Ficha de Notificação de Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho no Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN). É um registro compulsório que serve para fins epidemiológicos, promoção de ações e desenvolvimento de políticas públicas efetivas e de prevenção à saúde dos trabalhadores.