

DICAS PARA PROFISSIONAIS DOS SERVIÇOS ESSENCIAIS EM TEMPOS DE PANDEMIA





ACESSO MAIS SEGURO PARA SALVAR VIDAS



CICV

EXPEDIENTE

COORDENAÇÃO GERAL

Sandra Lefcovich

COORDENAÇÃO TÉCNICA

Livia Schunk

PRODUÇÃO IMPRESSA E AUDIOVISUAL

Gabriela Borelli

Nathalia Josino

COMUNICAÇÃO PÚBLICA E DIGITAL

Diogo Alcântara

Matheus Nunes

INTERAÇÃO COM A COMUNIDADE E PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

Gabriela Guedes

APOIO PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

Elvis Posada Quiroga

Fábio Azeredo

Fernanda Ribeiro

Flávia Caetano

Janaína Domingos

Regislany Moraes

Ricardo Laino

PRODUÇÃO GRÁFICA

Duo Design

ILUSTRAÇÃO E TEXTOS

Duo Design

Agradecemos aos colegas da Delegação Regional do
CICV para Argentina, Brasil, Chile, Paraguai e Uruguai

CHEFE DA DELEGAÇÃO REGIONAL

Simone Casabianca-Aeschlimann

CHEFE ADJUNTO DA DELEGAÇÃO REGIONAL

Alexandre Formisano

COORDENADOR DE TERRENO

Thomas Ess

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO **05**

01 CUIDE-SE

Garanta o seu bem-estar físico e mental **08**

Promova o seu bem-estar! **09**

Mantenha ativa a sua rede de contatos **10**

Fique atento aos sinais de estresse! **11**

Cuidado com o excesso de notícias! **12**

02 CUIDE DOS OUTROS

A melhor resposta à agressividade é manter a calma **14**

Tenha empatia e valorize a fala do outro **15**

Mapeie os serviços e estruturas de saúde mental **16**

Confie na sua capacidade! **17**

O diálogo é a melhor opção **18**

Priorize a motivação dos profissionais **19**

Informações claras e precisas são essenciais para saúde mental de todos **20**

Ações integradas para a saúde mental **21**

CAMPANHA “VALORIZE O ESSENCIAL”

O mundo mudou com a pandemia da COVID-19, e todos começamos a ver com novo olhar e a reconhecer pessoas, momentos e relações do nosso cotidiano que antes passavam despercebidos. Assim, aprendemos a dar valor a quem e o que é essencial: nossa saúde, os serviços essenciais e os profissionais que estão dia e noite trabalhando para salvar vidas.

A pandemia não faz distinções. É uma tragédia global. No Brasil, um dos países mais afetados do mundo, criamos a campanha “Valorize o Essencial” para fomentar o respeito e o apoio aos profissionais e combater a estigmatização e o preconceito.

Consideramos que o reconhecimento e a valorização do trabalho das mulheres e homens que estão trabalhando na linha de frente é crucial para que as comunidades superem esta crise sanitária. Esses profissionais atendem a população afetada pelo coronavírus e também garantem a continuidade dos serviços que são essenciais a todos nós, como saúde, assistência social e educação.

Igualmente promovemos ações para reforçar o respeito e os cuidados com a saúde física e mental desses profissionais, especialmente em seis cidades brasileiras que são nossas parceiras na implementação da metodologia do Acesso Mais Seguro para Serviços Públicos Essenciais (AMS): Duque de Caxias, Fortaleza, Florianópolis, Porto Alegre, Rio de Janeiro e Vila Velha. O AMS trabalha há muitos anos para apoiar e proteger os serviços públicos essenciais em contextos de violência armada no Brasil.

CUIDE-SE

01

GARANTA O SEU **BEM-ESTAR** FÍSICO E MENTAL

Você, que é profissional de serviços essenciais, se empenha todos os dias para oferecer assistência às pessoas durante a pandemia. Então, é normal que se sinta sobrecarregado e estressado.

Por isso, é importante priorizar o seu bem-estar físico e mental para enfrentar, com resiliência, esse período tão delicado.

Se for necessário, procure os serviços de apoio em saúde mental disponíveis.

LEMBRE-SE:
você é essencial
para combater o
coronavírus!



PROMOVA O SEU BEM-ESTAR!

A vida exige pausas. Em meio a tanto trabalho contra a Covid-19, você também pode e merece descansar. Afinal, para cuidar de pessoas, é preciso antes cuidar de si mesmo.

Portanto, durante o período de pandemia, fique atento à sua saúde mental e promova o seu bem-estar com ações simples, como escutar uma música, manter contatos com amigos e familiares ou ler um livro. Desvie o seu pensamento de assuntos relacionados ao trabalho.

Assim, você conseguirá revigorar o corpo e a mente, além de ajudar a manter o seu equilíbrio emocional. Se for necessário, busque apoio psicológico. A sua saúde é importante!

NAS HORAS LIVRES, DESCANSE!



MANTENHA **ATIVA** A SUA REDE DE **CONTATOS**

Isolamento social não significa perder contato com os seus entes queridos. Portanto, fale com as pessoas que são importantes para você, como familiares e amigos. Essa proximidade, mesmo que seja de forma virtual, ajuda a enfrentar momentos difíceis da pandemia com mais resiliência. É nessas horas que você pode ter o apoio de quem mais precisa.



FIQUE **ATENTO** AOS SINAIS DE **ESTRESSE!**

O estresse e os sentimentos a ele associados podem surgir durante os momentos mais críticos no combate à Covid-19. Para não deixar que essas situações saiam de controle ou atrapalhem o seu trabalho, é importante que você esteja atento aos seus próprios sintomas e comportamento.



Mudanças de **atitude** no trabalho

Caso apresente os seguintes sinais, não hesite em procurar ajuda:



Mudanças de **humor**



Sensação de **ansiedade**



Aumento da **irritabilidade**



Sensação de **esgotamento** crônico



Dificuldade em **relaxar** durante os períodos de **descanso**

CUIDADO COM O EXCESSO DE NOTÍCIAS!

Todos os dias, as fontes oficiais atualizam os dados referentes à Covid-19. Também mostram pesquisas sobre tratamentos e outros assuntos de interesse público referentes à doença. Manter-se informado é importante, mas, por outro lado, a quantidade massiva de notícias sobre o tema pode causar maiores níveis de estresse e ansiedade. Você, que é profissional da linha de frente nas áreas de saúde, educação e assistência social, deve filtrar o excesso de informações. Escolha momentos específicos para ver as notícias e, principalmente, busque se informar por meio de fontes confiáveis.



02

CUIDE DOS
OUTROS

A MELHOR RESPOSTA À AGRESSIVIDADE É MANTER A CALMA

Muita gente anda com medo e ansiosa por causa da pandemia. O estado emocional repercute no comportamento. Alguns ficam mais agressivos, outros choram e há quem se desespere.

Por isso, se você, profissional de saúde, educação ou assistência social, sofrer alguma abordagem agressiva, procure manter a calma.

O melhor a fazer é não responder às agressões e conversar de forma serena e esclarecedora. Responder ao outro de maneira igualmente hostil só alimenta o comportamento violento. Portanto, **calma!**

Se for necessário, chame um colega. Não hesite em pedir ajuda, caso tenha dificuldade em lidar com a situação. Compreenda que estamos numa situação atípica; o autocontrole nessas horas pode fazer toda a diferença.



TENHA EMPATIA E VALORIZE A FALA DO OUTRO

O profissional de serviços essenciais deve prezar não somente pela aplicação do conhecimento técnico, como também a prática da empatia e da escuta ativa.

Nesse período, as pessoas estão naturalmente mais sensíveis e assustadas. Portanto, elas precisam se sentir acolhidas e bem cuidadas.

Se você é profissional de serviços essenciais, vale a pena seguir algumas dicas simples a fim de evitar situações que afetem a saúde mental de todos:

Mantenha **contato visual** com quem está falando

Faça **perguntas estimuladoras** para contribuir com a comunicação

Assuma um **tom** de voz **acolhedor**



Evite **juugamentos** e **críticas** que remetam a juízos de valor

Use expressões faciais e gestos para **fortalecer a empatia**

Evite **interromper** a fala do outro



MAPEIE OS SERVIÇOS E ESTRUTURAS DE SAÚDE MENTAL

Ações articuladas em rede fazem parte de uma boa gestão de serviços públicos essenciais. Se você é gestor, mapeie os serviços e estruturas de saúde mental já existentes na sua região. Essa medida é capaz de gerar respostas mais eficientes no apoio psicossocial aos profissionais que atuam diretamente com a Covid-19, fortalecendo o atendimento à população.



CONFIE NA SUA CAPACIDADE!

Lidar com a atual situação da pandemia é sempre um desafio, mas você tem capacidade e pode fazer isso da melhor forma possível.

Seja como for,
LEMBRE-SE:
respeite os seus
limites físicos e
emocionais.



O DIÁLOGO É A MELHOR OPÇÃO

Durante o atendimento, é importante promover e estimular o diálogo com os usuários dos serviços e os seus familiares. Dar informações de forma clara ajuda a reduzir tensões e preocupações causadas pela falta de comunicação.



PRIORIZE A **MOTIVAÇÃO** DOS PROFISSIONAIS

Diante das adversidades impostas pela Covid-19, promova ações que apoiem os profissionais. Afinal, são eles que estão na linha de frente, correndo riscos para salvar vidas e ajudar pessoas. Motivação é a palavra-chave.



INFORMAÇÕES CLARAS E PRECISAS SÃO ESSENCIAIS PARA **SAÚDE MENTAL** DE TODOS

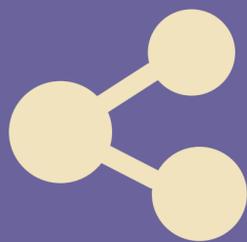
Indique claramente aos seus profissionais quem são os responsáveis por todas as ações de saúde mental e apoio psicossocial que estão sendo implementadas na instituição. É importante que os profissionais da rede de serviços tenham esse conhecimento, caso precisem contatá-los. Isso contribuirá para diminuir os níveis de estresse e ansiedade de todos.



AÇÕES INTEGRADAS PARA A **SAÚDE MENTAL**

Os gestores têm um papel fundamental na coordenação e integração das ações de saúde mental e apoio psicossocial. Se você é gestor, garanta que essas iniciativas sejam realizadas de forma transversal em todos os setores da instituição envolvidos na resposta.





#VALORIZEOESSENCIAL
VALORIZEOESSENCIAL.COM.BR

