


01

## Autocuidado para Gestores

Yahel Shemesh  
M.S.W Protection Coordinator



1




## Principais Tópicos

Desafios COVID-19-APS?  
c

Esgotamento e prevenção de esgotamento

Bem-estar e autocuidado

2




## Objectivos

Saber mais sobre os desafios do APS que os trabalhadores estão enfrentando actualmente

Compreender o impacto do esgotamento e estratégias de prevenção

Saber mais sobre autocuidado e criar um plano de autocuidado.

3



## COVID-19 APS desafios


Situações stressantes como COVID-19 influenciam a situação física e emocional da pessoa.

O trabalho psicossocial pode alcançar o indivíduo e a comunidade, na prevenindo reações psicológicas graves

As intervenções psicossociais tornaram-se parte da resposta de emergência em todo o mundo.

4


**APSSintomas relacionados ao Estress**



- **Sensação de solidão e isolamento** devido à interação limitada com outras pessoas
- **Imaginando o pior cenário que poderia acontecer a si mesmo**, o que poderia fazer com que se sentisse inquieto e com medo
- **Preocupado com a saúde e segurança** de seus entes queridos e consigo mesmo
- **Preocupação com as pessoas** infectadas e contagiosas
- **Auto-culpa** sobre comportamentos anteriores que podem ter causado uma infecção potencial
- **Estigmatização e medo** de pacientes, profissionais de saúde, cuidadores e outros - toda pessoa se torna uma ameaça potencial.
- **Confusão e ambivalência** insegura sobre como navegar na nova realidade
- **Burn Out** - entre indivíduos e prestadores de serviços
- **Falsa sensação de recuperação** - comportamento descuidado e

5

**BURNOUT**  
ICD-11, website OMS



Burn-out é uma síndrome conceituada como resultante do stress crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso. É caracterizado por três dimensões:

- ▶ **Sensação de esgotamento ou exaustão de energia**
- ▶ **Aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo relacionados ao trabalho; e eficácia profissional reduzida**
- ▶ **Burn out refere-se especificamente a fenômenos no contexto da ocupação e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.**

6

**Sinais de alerta de esgotamento**

<p><b>Emocional</b></p>  <p>Ansiedade, Impotência, Raiva, tristeza, desamparo, Depressão</p>	<p><b>Comportamental</b></p>  <p>Mudanças no sono, irritabilidade, Mudanças de humor, Uso excessivo de: álcool, tabaco ou drogas, negligenciando a segurança pessoal e as necessidades físicas</p>	<p><b>Pensamentos</b></p>  <p>Desorientação Problemas de concentração, Tensão muscular</p>
--	--	---

7

**Sinais de alerta de esgotamento**

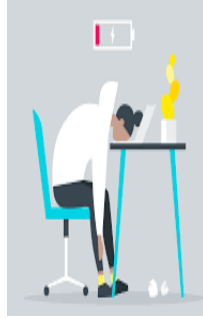
<p><b>Local trabalho</b></p>  <p>Evitação, Falta de motivação ou iniciativa, Sentir-se desvalorizado pela agência e / ou colegas.</p>	<p><b>Saúde Emocional</b></p>  <p>Dores de cabeça, Fadiga imunidade diminuída, sintomas de doença e doença</p>	<p><b>Relacionamento</b></p>  <p>Retirada, isolamento, diminuição da intimidade, desconfiança Mais protetore</p>	<p><b>Espiritualidade</b></p>  <p>Perda de propósito, perda de fé, questionamento do significado da vida e das crenças</p>
---	--	---	--

8

## Stress e Esgotamento

Stress	Esgotamento
caracterizado por sentimento oprimido	caracterizado por se sentir isolado ou desconectado
emoções são hipersensíveis	emoções estão entorpecidas
leva a uma hiperatividade de urgência, hiperatividade e agitação.	leva ao desamparo e desesperança
Perda de energia	perda de motivação e esperança
leva a transtornos de ansiedade	leva à depressão
Dano físico	Dano emocional

Stress and Burnout  
adapted from Helpguide (2014)



9

## PREVENÇÃO DE ESGOTAMENTO

Dr. Moshe Frachi

- **Fique atento aos sintomas de stresse**
- **Estabeleça metas claras, realistas e de gerenciamento de stresse**
- **Incorpore todo o suporte e planeamento necessários**
- **O desafio é encontrar o nível ideal de stresse que estimule o desenvolvimento e não o esgotamento.**



10

## Água em um balde

Imagine que os níveis de stresse são como **água em um balde**



11


## Balde transbordando

Se fatores stressantes forem adicionados ao balde, mesmo os mais pequenos, o balde se encherá. Então, um dia, muitas vezes após o que parece ser um gatilho trivial, ele transborda



12


# Balde com um buraco



Como???

13

## AUTO CUIDADO NO LOCAL DE TRABALHO




17

### 4 COMPONENTES DO BEM-ESTAR (Zse (2017), Cooper (2009))

- Auto aceitação
- Crescimento pessoal
- Propósito na vida
- Relações positivas com outros

14




## MELHORE SUA CULTURA DE BEM ESTAR

- ▶ Autocuidado como um imperativo
- ▶ Responsabilidade
- ▶ Interações pessoais e profissionais
- ▶ Criando uma identidade profissional

15

## Estratégias de autocuidado

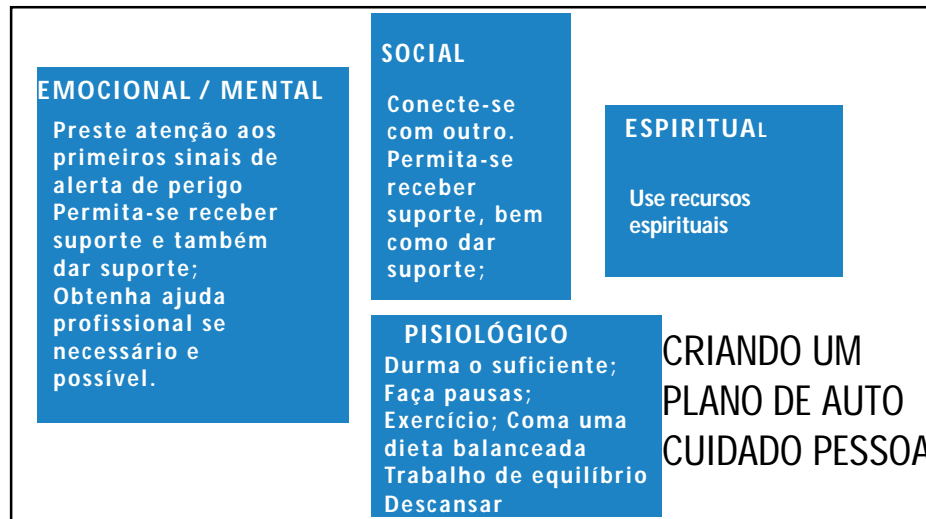


COMO PRATICAR O AUTOCUIDADO

- Saia para caminhar
- Faça um trabalho criativo
- Escreva seus pensamentos
- Converse com um amigo
- Durma sem ter hora pra acordar
- Aproveite uma boa refeição
- Organize seu espaço
- Crie uma lista da felicidade
- Cuide da sua saúde
- Tome um banho relaxante
- Faça um detox digital

WWW.QUERIDAJORNADA.COM.BR

16

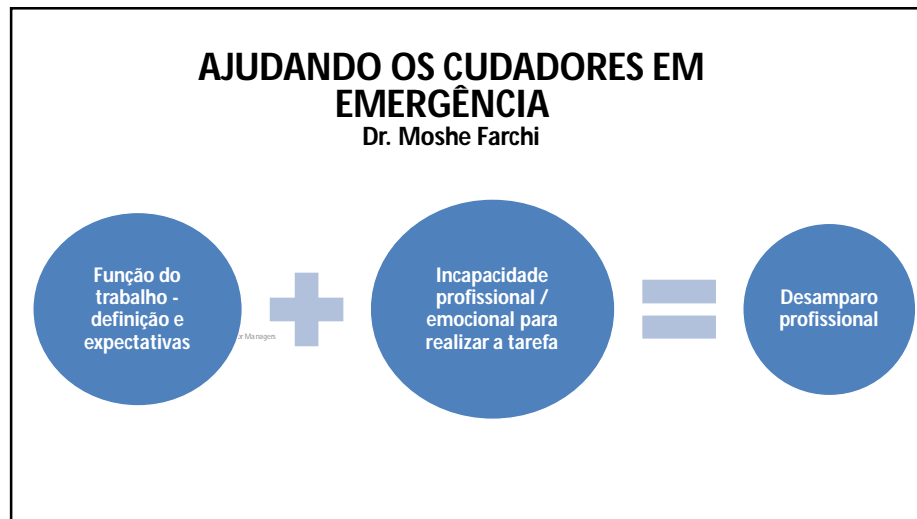


17

**Como podemos cuidar de nós mesmos e de nossas equipes?**

- Reconhecendo o impacto da situação na saúde mental da equipe.
- Providencie suporte contínuo
- Tente fazer reuniões de equipe online e compartilhar experiências tanto quanto possível.
- Seja flexível e misericordioso - os membros da equipe precisam fazer malabarismos entre suas próprias necessidades pessoais e as demandas profissionais.
- Encontre maneiras de ajudar sua equipe a se sentir importante e significativa, mas, por causa das mudanças na estrutura de trabalho, ajude suas equipes a criar limites e definir cronogramas previstos e organizados tanto quanto possível.

18



19

**AJUDANDO OS CUIDADORES EM EMERGÊNCIA**

**REDUZINDO O SENTIMENTO DE INFLUÊNCIA POR:**

- ▶ ACTIVANDO A PESSOA
- ▶ USE COMUNICAÇÃO COGNITIVA PROFISSIONAL
- ▶ COMPROMISSO PROFISSIONAL
- ▶ CONTINUIDADE PROFISSIONAL

20

Obrigado !

24

