

# Orientações para o cuidado e autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da Fiocruz

diante da pandemia da doença pelo Sars-Cov-2 (Covid-19)



Ministério da Saúde

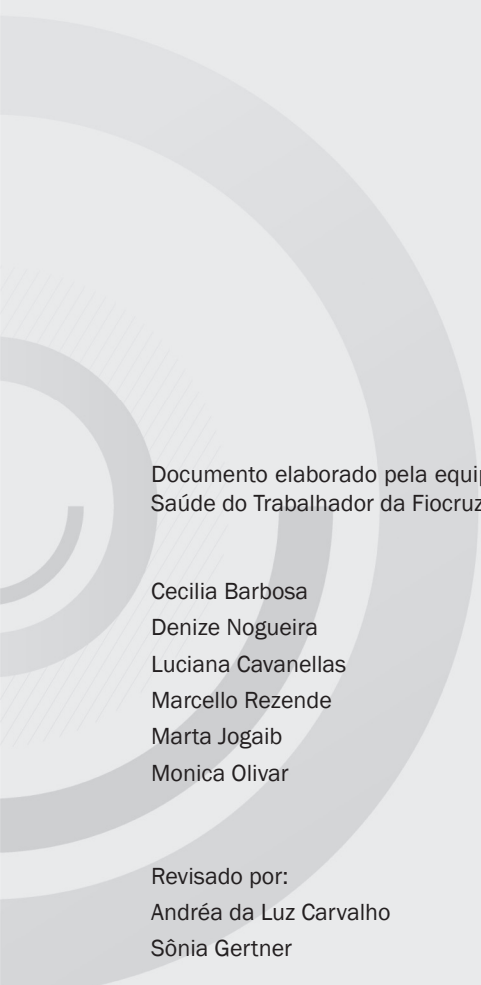
FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



**COGEPE**

Gestão de pessoas

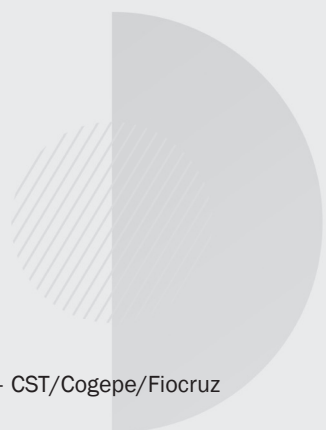


Documento elaborado pela equipe de Saúde Mental e Trabalho da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz:

Cecilia Barbosa  
Denize Nogueira  
Luciana Cavanellas  
Marcello Rezende  
Marta Jogaib  
Monica Olivar

Revisado por:  
Andréa da Luz Carvalho  
Sônia Gertner

Realização: Coordenação de Saúde do Trabalhador – CST/Cogepe/Fiocruz



## Introdução

As consequências da pandemia do novo coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pelo Covid-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

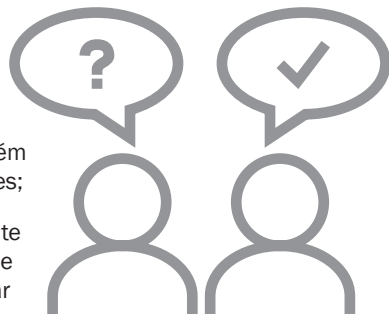
A partir dessa preocupação, a Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe) preparou algumas orientações para o cuidado e o autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da Fiocruz.

## Trabalhadores da Fiocruz

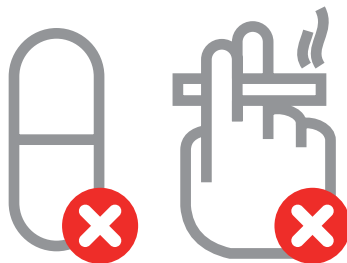
Com o avanço do novo Coronavírus e as medidas de mitigação adotadas para frear a velocidade de sua propagação, muitos trabalhadores se encontram em novas rotinas que incluem: revezamento nos locais de trabalho, trabalho remoto, aumento do fluxo de trabalho e o isolamento social. É imposto a todos os trabalhadores uma flexibilidade e capacidade de adaptação a um novo cenário cheio de incertezas.

### **Neste contexto, é importante lembrar os seguintes aspectos:**

- É normal sentir-se triste, angustiado, preocupado, confuso, assustado ou com raiva durante uma crise. Um bom conselho é ficarmos mais tolerantes com nós mesmos e com os outros;
- Fale com pessoas em quem você confia. Busque se ouvir e compreender exatamente o que pode estar te causando medo ou mal-estar. Se não for possível alterar a situação ou determinado padrão de pensamento, converse e compartilhe seus sentimentos. Além disso, mantenha contato com seus amigos e familiares;
- O medo e o pânico não nos ajudam individualmente nem coletivamente. Procure realizar atividades que te tranquilizem e, se estiver com dificuldade de lidar sozinho(a) com isso, procure alguém de sua confiança ou um profissional de saúde;
- Se você precisar ficar em casa, tente organizar uma rotina e mantenha um estilo de vida saudável, incluindo: dieta saudável, horário adequado de sono, exercícios físicos que possam ser realizados em casa, contato social com os entes queridos em casa e com outros familiares e amigos por mensagens, telefonemas e fazendo uso das plataformas de mídia social;
- Proteja a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade, se possível. A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio;



- Evite usar estratégias como tabaco, álcool ou outras drogas como maneira de lidar com suas emoções. Evite a automedicação para lidar com sintomas que podem surgir nesse período;
- Se você se sentir sobrecarregado, converse com um profissional de saúde ou outra pessoa confiável em sua rede social (por exemplo, líder religioso);



- Fique atento às recomendações do plano de contingência da Fiocruz e permaneça em contato com sua chefia e equipe de trabalho;
- Conheça os fatos sobre seu risco e como tomar precauções. Use fontes confiáveis para obter informações, como o endereço eletrônico da Fiocruz: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus>;
- O excesso de informações não te deixará mais informado ou protegido e pode provocar ansiedade e estresse desnecessários. Separe um tempo para obter informações. Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse;
- Reflita sobre habilidades que você usou no passado em tempos difíceis, buscando gerenciar suas emoções durante esse período;
- Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis.



Caso tenha dúvidas ou sinta que precisa de suporte, busque as equipes de profissionais de psicologia e serviço social da CST por telefone ou e-mail.

**CST- Manguinhos: 2598-4295 / 3836-2221 / [psicologia@fiocruz.br](mailto:psicologia@fiocruz.br)**

## Profissionais da saúde:

- Sentir-se estressado é uma experiência que você e muitos de seus colegas provavelmente estão passando; de fato, é bastante normal estar se sentindo assim na situação atual;
- O estresse e os sentimentos a ele associados não são de forma alguma um reflexo de que você não pode fazer seu trabalho ou que é fraco, mesmo que se sinta assim. Lembrar-se de aspectos positivos do seu trabalho, como sua importância e senso de propósito podem te ajudar a construir outros sentidos para o trabalho nesse momento. Gerenciar seu estresse e bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física;
- Cuide de suas necessidades básicas e use estratégias de enfrentamento úteis - garanta descanso e pausas durante o trabalho ou entre turnos, se alimente o suficiente e de forma saudável, pratique atividades físicas e não se isole da família e os amigos. Evite usar estratégias pouco eficientes de enfrentamento, como tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles podem piorar seu bem-estar físico e mental;

- Infelizmente, alguns trabalhadores podem sofrer preconceito por parte da família ou da comunidade devido ao estigma do contágio. Isso pode tornar a situação mais difícil. Busque compreender que isso é fruto do estresse do momento e vai passar. Durante esse período, se possível, mantenha contato com eles por meios digitais. Além disso, procure seus colegas, seu gerente ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social - seus colegas podem ter experiências semelhantes à sua;

- Esse é provavelmente um cenário único e sem precedentes para muitos trabalhadores, principalmente se eles não tiverem se envolvido em respostas semelhantes. Mesmo assim, usar as estratégias que você usou no passado para gerenciar momentos de estresse pode beneficiá-lo agora. As estratégias para beneficiar os sentimentos de estresse são as mesmas, mesmo que o cenário seja diferente;

- Se o seu estresse piorar e você se sentir sobrecarregado, não é sua culpa. Todo mundo experimenta estresse e lida com isso de maneira diferente. Você pode notar mudanças na forma como trabalha. Talvez perceba um aumento da irritabilidade, desânimo ou aceleração, sensação de esgotamento crônico ou dificuldade em relaxar durante os períodos de descanso ou pode ter queixas físicas inexplicáveis, como dor no corpo ou dores de estômago;

- O estresse crônico pode afetar seu bem-estar mental e seu trabalho e pode ter repercussão mesmo depois que a situação melhorar. Se o estresse se tornar insuportável, procure sua chefia e/ou ajuda especializada no Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Fiocruz.

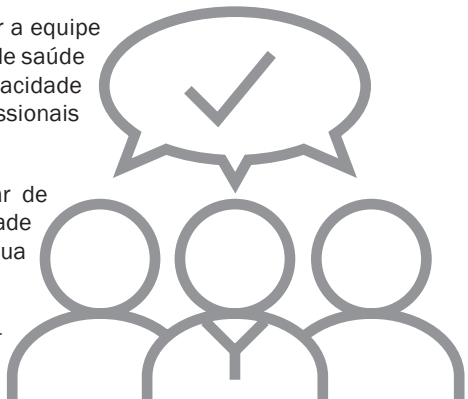


Caso tenha dúvidas ou sinta que precisa de suporte, busque as equipes de profissionais de psicologia e serviço social da CST por telefone ou e-mail.

**CST- Manginhos: 2598-4295 / 3836-2221 / [psicologia@fiocruz.br](mailto:psicologia@fiocruz.br)**

## Gestores:

- Se você é um líder ou gestor de equipe, manter a equipe protegida contra estresse crônico e problemas de saúde mental significa que eles terão uma melhor capacidade para desempenhar suas funções (sejam profissionais de saúde ou em funções de apoio aliadas);
- Faça um monitoramento relativo ao bem-estar de sua equipe de forma regular, deixando-os à vontade para falar com você sobre seu estado mental e sua capacidade de trabalho;
- Procure não responsabilizar ou culpabilizar individualmente algum trabalhador que esteja encontrando dificuldades, ou que precise se ausentar



das suas atividades nesse momento. Independentemente dos recursos individuais que cada um consegue criar, a situação inerentemente leva ao estresse, então é preciso pensar a situação e condições de trabalho e estratégias coletivas de enfrentamento;

- Garantir comunicação de boa qualidade e atualizações precisas das informações pode ajudar a atenuar qualquer preocupação com a incerteza que os trabalhadores têm e ajuda a proporcionar uma sensação de controle;
- Se possível, alterne os trabalhadores entre atividades de alta e baixa tensão;
- Reflita se existe capacidade para garantir que sua equipe tenha o descanso e a recuperação de que precisa. O descanso é importante para o bem-estar físico e mental e, dessa vez, permitirá que os trabalhadores implementem suas atividades de autocuidado necessárias. Se possível, inicie, incentive e monitore as pausas no trabalho ou identifique trabalhadores nas equipes que possam estar atentos a isso;
- Mobilize reuniões permitindo que os trabalhadores expressem suas preocupações e tirem suas dúvidas. Também pode ser um espaço que incentive o apoio entre colegas. Sem quebrar a confidencialidade, fique atento a trabalhadores que estejam enfrentando dificuldades;



- Facilite o acesso e garanta que a equipe esteja ciente de que pode acessar o Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) caso precise de apoio e suporte psicológico. Você também é trabalhador e pode precisar de apoio. O Nust atende a todo e qualquer trabalhador da Fiocruz;
- Os gerentes e os líderes da equipe enfrentarão estressores semelhantes aos da equipe e uma pressão potencialmente adicional no nível de responsabilidade de sua função. É importante que as disposições e estratégias acima estejam em vigor para trabalhadores e gerentes e que os gerentes possam modelar estratégias de autocuidado para mitigar o estresse. Conte com o apoio do SGT de sua unidade.

## Serviços de Gestão do Trabalho:

- Mantenham-se bem informados sobre o Plano de Contingência da Fiocruz, atentando para suas atualizações, em especial, no que tange à Gestão do Trabalho. Assim, poderão orientar melhor os gestores e equipes de trabalho;
- Ajudem à CST nos registros de trabalhadores que apresentam sintomas e que testaram positivo, incentivando-os a entrar em contato telefônico com o Nust/CST, sempre que tiverem conhecimento destas situações. Caso o trabalhador esteja impedido de fazê-lo por motivos específicos, o próprio Serviço de Gestão deve comunicar a situação ao Nust, sempre que possível com a ciência do trabalhador. Contato do Nust/CST pelos telefones (21) 2598-4295 ou (21) 3885-1662 (horário comercial), ou pelo e-mail secretaria.nust@fiocruz.br;
- No caso de equipes que atuam em serviços não essenciais, busquem auxiliar aos gestores na maior redução possível de atividades presenciais em suas equipes;
- No caso de equipes que atuam em serviços essenciais, procurem apoiar a adoção das recomendações para o Cuidado e Autocuidado em Saúde Mental para os Trabalhadores da Fiocruz. Em situações de sofrimento intenso ou de conflitos nos quais as orientações já divulgadas não sejam suficientes para definição da conduta a ser adotada, busquem ajuda da Cogepe – telefone: 21 3836-2044;
- Se tiverem dúvidas sobre aspectos específicos sobre Gestão do Trabalho ou situações que porventura não tenham sido inseridas no Plano de contingência a esse respeito, entrem em contato com a Cogepe – telefone: 21 3836-2044 para que possam fornecer orientações aos trabalhadores.



Os Núcleos de Saúde do Trabalhador (Nusts) de outras unidades dentro e fora do campus – Bio-Manguinhos, IFF e Farmanguinhos – também atuam internamente, seguindo essas mesmas diretrizes, conforme especificação em seus respectivos planos de contingência.

### Referências do documento:

IASC. Addressing mental health and psychosocial aspects of covid-19 outbreak. Version 1.5. February 2020.

OMS. Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. 6 de março 2020.

EL PAIS. Medo e ansiedade com a crise do coronavírus? Conselhos dos psicólogos para tranquilizá-lo. 14 de março DE 2020

## Recomendações para suporte à saúde mental dos trabalhadores dos serviços de atenção aos casos de COVID-19

De acordo com a experiência chinesa de enfrentamento ao Covid-19, recomenda-se que sejam incluídos no planejamento e organização do trabalho em saúde os seguintes pontos abaixo. As experiências de estratégias em suporte psicossocial ganham relevância no cenário mundial à medida que proporcionam eficácia e qualidade ao trabalho em saúde e buscam preservar a saúde dos trabalhadores envolvidos.

**1)** A principal intervenção sobre a saúde mental da equipe de linha de frente é garantir boas condições de trabalho e de descanso, assegurando:

- a) Confiança na eficiência e qualidade dos EPIs;
- b) Treinamento adequado;
- c) Informações seguras;
- d) Espaço agradável de descanso, com atividades de lazer e fornecimento de alimentação adequada. Como se sentissem em casa.



Aliás, esse local deveria permitir (pra quem quiser) que eles permanecessem temporariamente isolados das famílias, pois a principal preocupação dos profissionais era não contaminar os familiares.

**2)** É necessário evitar a sobrecarga ao lidar com pacientes em quarentena ansiosos/em pânico/não cooperativos. Para isso, é preciso:

- a) Treinamento em habilidades e conhecimentos psicológicos básicos para lidar com esses pacientes;
- b) Se possível, um staff de saúde mental para lidar especificamente com esses pacientes;
- c) Visitas de psicólogos na área de descanso (e não durante o trabalho) para escuta das dificuldades e vivência pelos profissionais.

**3)** Caso haja possibilidade de contratação de novos profissionais, busque juntar duplas de trabalhadores inexperientes com seus colegas com mais experiências, e tente inserir os novos trabalhadores que cheguem para compor a equipe em pares ou grupos constituídos desta maneira (inexperientes e experientes). O sistema de pares ajuda a fornecer suporte, monitorar o estresse e reforçar os procedimentos de segurança.

### Referência do documento:

Chen Q, Liang M, Li Y, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 18 de fevereiro de 2020.

IASC. Addressing mental health and psychosocial aspects of covid-19 outbreak. Version 1.5. February 2020.







Ministério de Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



**COGEPE**  
Gestão de pessoas