



GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Folha informativa 008/Abril.2020

Dia Mundial da Saúde

O Dia Mundial da Saúde é celebrado anualmente a 7 de abril.

A data foi escolhida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948, aquando da organização da primeira assembleia da OMS. Desde 1950, que no **dia 7 de abril** se celebra o **Dia Mundial da Saúde**.

Em 2020, esta data é dedicada ao trabalho desenvolvido pelos profissionais de enfermagem e obstetrícia.

Num ano marcado pela pandemia de Covid-19, a OMS lembra que médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde estão na vanguarda da resposta e que o seu papel é indispensável. No nosso caso, devemos reconhecer o facto de o país ter como pilar essencial um **Serviço Nacional de Saúde**, onde a ninguém são recusados cuidados de saúde, demonstrando que, mesmo com dificuldades decorrentes de anos de desinvestimentos, sem o SNS, a resposta, que uma pandemia exige seria bastante mais frágil.

O Isolamento social imposto e o stress causado pela pandemia COVID-19, pode criar ansiedade, angústia e depressão. Fazemos uma Pergunta:

Sabe o que fazer para assumir o controlo da sua saúde mental e emocional?

Nesta fase em que estamos todos preocupados e apreensivos, deixamos aqui algumas recomendações para que possamos assumir o controlo da sua saúde mental e emocional

A OMS declarou recentemente uma pandemia após o surto global da doença COVID-19. Mesmo depois de se saber que a maioria dos doentes contaminados recupera sem consequências duradouras, há outros que irão sofrer efeitos a curto e longo prazo do stress e da ansiedade e outras complicações.

Todos respondemos de forma diferente ao stress e à ansiedade. Esta diferença assenta na educação familiar, nos antecedentes e/ou nas circunstâncias atuais da vida.

Segundo os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças, os grupos e pessoas que podem sair mais fragilizadas desta crise atual são:

- ◇ Idosos
- ◇ Pessoas com doenças crónicas e/ou autoimunes
- ◇ Grupos de profissionais que estão no combate a esta doença
- ◇ Pessoas com comportamentos de risco e.g. abusos de substâncias

Para além destes, muitos outros poderão vir a sofrer as consequências indiretas do isolamento, como depressão e transtorno de stress pós-traumático.

É importante estar atento (a) a alguns destes sinais:

- Sentimentos de dormência, descrença, ansiedade ou medo.
- Mudanças nos níveis de apetite, energia e atividade.
- Dificuldade de concentração.
- Dificuldade para dormir ou pesadelos e pensamentos e imagens perturbadoras.
- Reações físicas, como dores de cabeça, dores no corpo, problemas de estômago e erupções cutâneas.
- Medo e preocupação com sua própria saúde e com a saúde dos familiares.
- Agravamentos de problemas crónicos de saúde.
- Raiva ou irritação.
- Maior consumo de álcool, tabaco ou outras drogas.

De acordo com a Pfizer, se identificar, alguns destes sinais comuns de angústia, assuma o controlo da sua saúde mental e emocional, seguindo as recomendações elencadas:

| Cuide da saúde física | Faça exercícios regularmente e não negligencie a sua saúde física durante esse período. Dê um passeio, corra, pratique ioga ou mexa-se apenas. Pesquise exercícios em casa e aliste um amigo virtual. Coma refeições saudáveis e equilibradas durante todo o dia, incluindo muitas frutas e legumes frescos, e durma bastante à noite.

| Limite certos alimentos e bebidas | Lembre-se dos alimentos e bebidas que ingere. Limite a ingestão de comida processada e álcool e evite substâncias nocivas, como tabaco e drogas. Agora também é um bom momento para limitar a ingestão de bebidas com cafeína, como café ou chá, pois a cafeína pode desencadear sintomas de ansiedade e interferir no seu sono.

| Faça pausas regulares no trabalho | Mesmo se estiver a trabalhar em casa, é importante fazer pausas regulares e tentar ficar *offline* o máximo possível à noite. Durante o dia, lembre-se de respirar fundo e reservar um tempo para alongar e relaxar a sua mente.

| Afaste-se das notícias e redes sociais | Com o ciclo de notícias de 24 horas e atualizações constantes sobre o vírus, acompanhar constantemente as novidades pode exacerbar sentimentos de ansiedade e medo. Pare de assistir às notícias e limite o uso das redes sociais para ajudar a gerir os seus sentimentos e emoções.

| Fale regularmente com os seus familiares | Se mora sozinho e se sente isolado, faça videoconferências regulares ou videochamadas com os seus amigos e familiares para discutir os seus sentimentos e emoções, jogar ou assistir TV juntos.

| Entre em contacto com um profissional para obter ajuda | Se os seus sentimentos persistirem e durarem várias semanas, entre em contacto com um terapeuta ou um grupo de apoio profissional para obter ajuda. Obviamente, se tem antecedentes, deve continuar com o tratamento e estar ciente de sintomas novos ou agravamentos.

Ter saúde mental é:

- ◆ Sentirmo-nos bem connosco próprios
- ◆ Sentirmo-nos bem na relação com os outros
- ◆ Sermos capazes de lidar com as nossas dificuldades
- ◆ Sentirmo-nos confiante e afirmativos
- ◆ Gostar do que fazemos

Se para isto precisar de ajuda, a CME tem através da DGP-GAT uma linha de **Apoio Psicossocial**.

Não hesite em contactar-nos !

961 253 226

#308

gat@cme-evora.pt