



LINHA DE
CUIDADO EM
SAÚDE
MENTAL

10 PASSOS

**PARA O CUIDADO À
SAÚDE MENTAL
DOS TRABALHADORES
DA SAÚDE
EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

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



PASSO

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.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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, reuniões breves de equipe ou rodas de conversa no começo e no final do turno, oportunizando espaços de fala/escuta e de troca entre os trabalhadores.

SAÚDE.PR

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



PASSO

6

Compreender o ambiente e a organização do trabalho como fatores que influenciam na qualidade e equilíbrio emocional dos trabalhadores

Avaliação permanente das condições do trabalho no contexto da pandemia e suas relações com o sofrimento e o adoecimento mental dos trabalhadores, gerenciando os vários riscos psicossociais do trabalho.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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 e grau de comprometimento funcional.

SAÚDE.PR

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



PASSO

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, o retorno à rotina e às atividades dos profissionais.

SAÚDE.PR

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



PASSO
10

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

O registro compulsório na Ficha de Notificação de Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho no Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN) subsidia epidemiologicamente a promoção de ações.

SAÚDE.PR