

2021-05-14 15:36:58

<http://justnews.pt/noticias/-preciso-mudar-esta-cultura-de-nao-tirarmos-sequer-meia-hora-para-cuidar-de-nos-proprios>



«É preciso mudar esta cultura de não tirarmos sequer meia hora para cuidar de nós próprios»

“Quisemos cuidar de quem cuida”, afirma Maria do Carmo Cruz, diretora do Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar Universitário do Algarve (CHUA) – Unidade de Portimão, recordando que, ao longo da pandemia, a maioria dos profissionais de saúde não deixou de ir trabalhar, “apesar do cansaço extremo e da dificuldade em enfrentar um novo vírus”.

Nesse sentido, sublinha que foi de forma muito natural e imediata que a equipa que lidera decidiu desenvolver várias medidas. No caso de Portimão, logo em 10 de março de 2020 deu-se início a uma consulta de Psiquiatria e a uma outra de Psicologia, para apoiar os profissionais de saúde, além de se terem criado sessões de relaxamento em horário pós-laboral, consoante os diferentes turnos.



Maria do Carmo Cruz

Apesar da adesão inicial, sobretudo para os exercícios de relaxamento, a coordenadora regional de Saúde Mental da região do Algarve reconheceu que a adesão não se manteve a partir de março deste ano e que, mesmo nos momentos mais difíceis, nem todos aceitavam despende 30 minutos do seu tempo para apostar no seu bem-estar, o que leva a médica a deixar um alerta, em jeito de desabafo:

“É preciso mudar esta cultura de não tirarmos sequer meia hora para cuidar de nós próprios.”

Com um enfoque mais específico nos profissionais do Serviço de Psiquiatria, foi também criado um jornal de parede, com fotos, anedotas e atividades lúdicas, assim como a Hora do Ginásio, para se descontraírem do stresse

da prática clínica.



Saúde Mental em "contexto laboral"

Maria do Carmo Cruz partilhou recentemente estas boas práticas, durante o Fórum Saúde Mental, organizado pela AlertaMente – Associação Nacional para a Saúde Mental, salientando que a adoção de medidas de apoio a quem cuida foram organizadas por muitos serviços de Psiquiatria em Portugal

Neste evento, que decorreu precisamente sob o tema "Contexto laboral", também Teresa Maia, diretora do Departamento de Saúde Mental do Hospital Fernando da Fonseca, apresentou alguns apoios que organizaram para ajudar os colegas, destacando-se a Consulta de Apoio Psicológico e sessões de relaxamento dentro do horário laboral.

De acordo com a médica, "a adesão foi positiva e entre os profissionais que mais pediram ajuda estiveram os auxiliares de ação médica".



Teresa Maia

Relativamente ao que mais provocou impacto na Saúde Mental dos profissionais de saúde no último ano, a psiquiatra fala do medo de contágio na fase inicial, mas também da exaustão e da necessidade que tiveram de sair da sua “zona de conforto”. “Muitos tiveram de se adaptar a novas funções, deixando de trabalhar na área em que se sentem mais à vontade, o que foi também uma fonte de stress.”

Testemunho de um intensivista: “Nunca pensámos em desistir”

No Fórum, além de psiquiatras, também estiveram especialistas de outras áreas, tendo sido um dos momentos mais marcantes o testemunho de um intensivista.

Antero Fernandes, diretor do Serviço de Cuidados Intensivos do Hospital Garcia de Orta, falou da sua experiência à frente de uma equipa que lidou com os doentes mais graves, tendo ainda de enfrentar mais duas duras provas: foi infetado e quase necessitou de ventilação mecânica e viu a irmã morrer no seu Serviço “sem poder fazer mais nada”.



Antero Fernandes

Apesar dos momentos mais dramáticos dos últimos meses, o médico deixou uma mensagem: “Nunca pensámos em desistir e fomos resilientes. Se vier uma quarta vaga, aqui estamos.”



AlertaMente
Associação Nacional para a Saúde Mental

Criada em 2018, a associação sem fins lucrativos reúne pessoas de áreas diversificadas, como Economia Social, Ciências da Comunicação, Psiquiatria, Psicologia, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, entre outras. A organização do Fórum surgiu no âmbito de uma parceria com o Programa de Apoio Financeiro do Programa Nacional de Saúde Mental da DGS e vai contar ainda com mais duas conferências, uma sobre a SM nas Autarquias, no dia 16 de agosto, e um outro sobre SM na Academia, no dia 10 de setembro.