

## Trabalhadores essenciais: faça contato consigo mesmo

---

Agora no terceiro ano, com **mais de 485 milhões de casos confirmados, seis milhões de mortes e 11 bilhões de doses de vacina administradas e aumentando**, a pandemia global de COVID-19 finalmente parece estar amplamente sob controle.<sup>1</sup> Seja você um trabalhador essencial em saúde ou em outra função essencial, obrigado por ajudar-nos a ir tão longe.

Esperançosamente, você está indo bem, e conseguiu reservar algum tempo livre do turbilhão da pandemia para refletir, retomar e redefinir. Agora que a pandemia está se transformando em epidemia, você pode sentir algum alívio. Orgulhe-se de sua contribuição e de suas conquistas como profissional essencial que trabalhou durante um dos períodos mais difíceis da história recente.

No entanto, em consequência do estresse crônico e à exposição ao trauma no local de trabalho, existe a possibilidade de que você se sinta aflito e/ou encontre dificuldades de agir em atividades sociais, laborais ou familiares. Você também poderá sentir o impacto da crise através de um distúrbio relacionado ao estresse,



perda da capacidade de sentir empatia ou burnout, tudo isso se manifestando após o fato, inclusive como uma reversão dos mecanismos de resposta natural de seu corpo aos seus níveis de produção do hormônio do estresse não crônico.

Com isso em mente, considere quais são suas necessidades de recuperação, saúde e bem-estar, como alguém que coloca sua própria segurança em risco frente à pandemia.

Se você se sente aflito, saiba que não está sozinho. Os profissionais da saúde e outros trabalhadores essenciais passaram por um aumento na ansiedade, depressão e outras preocupações de saúde mental durante toda a pandemia. Consulte seu médico ou um profissional de saúde mental para ajudá-lo a avaliar e tratar sua condição.

Agora também é um bom momento para fazer uma pausa e verificar sua saúde e bem-estar físico em geral. Um primeiro passo é, naturalmente, abordar os princípios básicos de ter um bom sono, fazer exercícios regularmente e comer alimentos nutritivos.

Também se recomenda manter as imunizações, testes e exames atualizados quanto à COVID-19, bem como em relação a outras doenças ou infecções. Como provavelmente você já sabe, uma parte essencial de manter-se saudável é encontrar e tratar os problemas precocemente. Assim, verifique se os seus exames preventivos de saúde estão atualizados.

Dependendo de sua saúde atual, idade e sexo, há recomendações de exames a serem levados em conta. (Observação: você pode encontrar orientações em geral de quais exames e vacinas são recomendados com base em sua idade e sexo em My HealthFinder, do Ministério Norte-americano de Saúde e Serviços Humanos.)

Além disso, lembre-se da situação de suas vacinas. Mesmo que o pior da pandemia provavelmente já tenha passado, a COVID-19 e a possibilidade de outras infecções virais permanecem. Com referência à COVID-19, as vacinas são eficazes para prevenir infecções, doenças graves e morte. Mesmo que algumas pessoas totalmente vacinadas sejam infectadas por COVID-19, a maioria desses casos extraordinários provoca apenas sintomas leves ou moderados.

Outro benefício de ser vacinado é o risco menor de contrair sintomas de COVID-19 de longo prazo.<sup>2</sup> Em alguns casos, que os pesquisadores ainda estão estudando, as pessoas relatam problemas novos, recorrentes ou atuais de saúde quatro ou mais semanas depois de serem infectadas. Isso abrange as que tiveram infecção leve ou aguda assintomática inicial.<sup>3,4</sup> As pessoas relatam

passar por diversas combinações de sintomas, inclusive dificuldade para respirar, falta de ar, fadiga, dificuldade para pensar, dor no peito ou no estômago, palpitações, dores articulares ou musculares, diarreia, alteração no olfato e na gustação etc. (Obtenha uma lista completa dos sintomas na orientação temporária para provedores de saúde nos Centers for Disease Control and Preventions.)

Como profissional essencial, estas são situações que você provavelmente conhece. Com isso em mente, aceite como um lembrete gentil para ter certeza de cuidar de si mesmo também.



**Se você precisa de mais apoio,  
procure seu Programa de assistência  
ao empregado.**

#### FONTES:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.13.22
  2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
  3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
  4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
  5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." [https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm\\_source=HowRightNow&utm\\_medium=HRNwebsite](https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite) Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22