



ACONTECE

SAÚDE

SETEMBRO AMARELO

No mundo pandêmico, sentir-se cansado e esgotado parece algo cada vez mais comum, em especial para os médicos e profissionais de Saúde.



Nesse contexto, a celebração do Setembro Amarelo, mês de conscientização e de prevenção ao suicídio e à síndrome de burnout, parece ainda mais importante.

A Associação Paulista de Medicina apoia, incentiva e promove ações que chamem atenção à saúde mental e promovam a qualidade de vida e bem-estar dos médicos. Neste mês de setembro, por exemplo, as redes sociais e outros canais de comunicação da instituição se dedicarão a explorar questões de saúde mental. E no dia 29, a entidade terá uma edição de seu Webinar exclusivamente para debater o tema junto de especialistas, a exemplo do que ocorreu em 2020.

Em um cenário de pressão constante em que vivemos, é importante não ignorar os sinais de cansaço mental – você pode estar enfrentando esgotamento. Reconhecer isso é o primeiro passo para a recuperação. Médicos, profissionais de Saúde e colegas são responsáveis por identificar sinais de esgotamento em si mesmos e nos outros e, desta forma, atuar juntos no desenvolvimento de estratégias para aumentar a resiliência pessoal.

Durante o Setembro Amarelo e nos demais meses do ano, não tenha vergonha de buscar ajuda. Se você percebeu que seu colega passa por um momento de esgotamento, ofereça suporte. Muitas vezes, há um consenso implícito de que médicos não podem mostrar nenhum sinal de fraqueza, mas o bem-estar médico também é uma questão de segurança do paciente.

Não se sinta constrangido: se você está totalmente exausto, talvez até refletindo se ainda quer atuar na Medicina, com certeza você não está sozinho – muitos dos seus pares sentem o mesmo nesse momento.

Dados

Os brasileiros têm se sentido tristes (42%), insones (38%), irritados (38%), angustiados e com medo (36%), além de conviverem com crises de choro (21%). Os dados são da pesquisa “Saúde Mental na Pandemia”, realizada pelo Inteligência em Pesquisa e Consultoria (Ipec), a pedido da Pfizer Brasil. Mais de 2.000 pessoas foram entrevistadas na cidade de São Paulo e nas regiões metropolitanas do Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Curitiba e Salvador.

Dos respondentes, 21% chegaram a procurar ajuda profissional durante a pandemia, sendo que 11% estão em acompanhamento especializado. Ansiedade (16%) e depressão (8%) lideram a relação das condições diagnosticadas de forma mais recorrente, em que também aparecem doenças como a síndrome do pânico (3%) e a fobia social (2%).

Quatro em cada cinco respondentes (79%) declaram que a pandemia impactou sua saúde mental de alguma forma, e se engana quem pensa que apenas fatores relacionados diretamente à Covid-19 foram os responsáveis. A situação financeira difícil ou o acúmulo de dívidas preocupou a maioria (23%) das pessoas ouvidas durante a pesquisa.

No levantamento, 35% dos respondentes afirmaram conhecer alguém que tirou a própria vida, independentemente do diagnóstico de uma condição associada à saúde mental. E são 73% aqueles que reconhecem as campanhas informativas e de conscientização como uma das formas de reduzir o preconceito em relação aos transtornos mentais, bem como a criação de programas escolares que discutam o assunto desde cedo com as crianças, apontado por 63%.

Fonte - APM

COLUNA SAÚDE ACONTECE