

GESTÃO DO ESTRESSE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Diana Brasil Pedral Sampaio

Médica Infectologista

Servidora do Ambulatório das PICS do Complexo
HUPES desde 2012



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

GESTÃO DO ESTRESSE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

APRESENTAÇÃO:

Importância da formação profissional para as PICS

Diana Brasil Pedral Sampaio

➤ **Formação Acadêmica**

- Médica Infectologista;
- Mestrado em Saúde Pública pela Columbia University NY/USA;
- Doutorado em Medicina Interna Universidade Federal da Bahia – UFBA;
- Servidora do Ambulatório das PICS do Complexo HUPES



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Diana Brasil Pedral Sampaio

➤ Formação em Imposição das Mãos:

- Mestre em Reiki Xamânico & USUI;
- Terapeuta de Frequências de Brilho N XVI pela Christine Day FOUND
- Cromoterapia HUPES/UFBA;
- Reflexologia Podal HUPES/UFBA;
- Formação em Medicina Ayurveda, Yoga & Massoterapia – Índia;
- Membro da Morya Federation Esoteric Schools of Meditation, Study and Service;
- Membro da MFEsoteric Healing Community
- Membro do Grupo Português de Cura Esotérica:
- Discípula de Dzigar Kongtrül Rinpoche – Budismo Tibetano e Meditação Tonglem;
- Adepta e Praticante do Esoterismo Cristão.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRESSE

RESPOSTA NATURAL DO ORGANISMO



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRESSE

RESPOSTA NATURAL DO ORGANISMO

ATIVAÇÃO



AGUDA

SNS

ATIVAÇÃO



CRÔNICA

EIXO HHA



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ATIVAÇÃO AGUDA

- **Eixo no Sistema Nervoso**  **Medula Adrenal**
(adrenalina/noradrenalina)

Efeitos Agudos:

- Luta ou fuga
- Aumento de energia



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ATIVACÃO CRÔNICA



Efeitos Crônicos

- Desgaste do organismo;
- Inflamação



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRESSE

FASE AGUDA

↑ ADRENALINA
↑ NORADRENALINA



↑ FC
↑ PA
↑ ESTADO DE ALERTA

FASE CRÔNICA

↑ CORTISOL



INFLAMAÇÃO SISTÊMICA
OBESIDADE
DM
HAS



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRESSORES PREVALENTES

Sobrecarga de trabalho
Plantões prolongados
Contato com sofrimento e morte
Responsabilidade legal e ética
Falta de reconhecimento
Mulheres – jornada tripla



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

☐ SÍNDROME DE BURNOUT

Exaustão emocional

Despersonalização

Baixa realização profissional



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

☐ FADIGA POR COMPAIXÃO

EXAUSTÃO POR EMPATIA CONTÍNUA



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

TRANSTORNO DE ANSIEDADE

PODE COEXISTIR OU SER AGRAVADO!



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

SINAIS DE ALERTA

FÍSICOS

- Insônia
- Cefaleia
- Taquicardia
- Cansaço constante



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

SINAIS DE ALERTA

COGNITIVOS

- Falhas de memória
- Redução de atenção



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

SINAIS DE ALERTA

EMOCIONAIS

- Irritabilidade
- Ansiedade
- Apatia
- Desmotivação



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS DE AUTO GESTÃO

REGULAÇÃO FISIOLÓGICA

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA
(4 - 6 CICLOS/MIN)

↓ Estímulo simpático

↑ Tônus vagal

↑ Relaxamento muscular



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

PRÁTICA GUIADA

INSPIRAR 4 SEGUNDOS

EXPIRAR 6 SEGUNDOS

REPETIR POR 3 MINUTOS



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS DE AUTO GESTÃO

REGULAÇÃO FÍSICA

ALONGAMENTO DURANTE A JORNADA

MICRO-PAUSAS CONSCIENTES

Exercícios Físicos



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS DE AUTO GESTÃO

REGULAÇÃO COGNITIVA

REESTRUTURAÇÃO DE PENSAMENTOS

Evitar catastrofização



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS DE AUTO GESTÃO

HIGIENE DO SONO

ESTIMULADORES AMBIENTAIS



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS DE AUTO GESTÃO

ALIMENTAÇÃO

Comer consciente
Alimentos ultraprocessados
Alimentos minimamente processados
Alimentos funcionais



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE - PICS

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

PROMOÇÃO DA SAÚDE

QUALIDADE DE VIDA



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

IMPOSIÇÃO DAS MÃOS

Prática terapêutica secular que implica um esforço meditativo para a transferência de energia vital (Qi, prana) por meio das mãos com intuito de reestabelecer o equilíbrio do campo energético humano, auxiliando no processo saúde-doença. [cnth.org.br / imposicao-de-maos](http://cnth.org.br/imposicao-de-maos)



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

MEDITAÇÃO

A meditação é uma das mais antigas práticas de auto centramento desde a Antiguidade. Ela se mostra como uma rota para se autotransformar usando a auto-observação para atingir esse caminho. Seu foco primário é a conexão entre o corpo e a mente do praticante. Isso pode ser experimentado através da atenção voltada às sensações físicas que movimentam o corpo, respiração e alinhamento...

- Tonglem
- Shamata
- Vipassaña;
- Alinhamentos;
- Meditação guiada;
- Meditação da Federação Morya;



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

MEDITAÇÃO

Pontos importantes durante a meditação

- Pontos físicos
- Pontos mentais



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

MEDITAÇÃO

VOCALIZAÇÃO

- Mantras
- Decretos
- Versículos do Esoterismo Cristão:

“Seja Feita a Vossa Vontade Assim na Terra como no Céu”

“O Senhor É o meu Pastor, nada me há de faltar”

“Acaso não Estou EU aqui, que SOU a sua Mãe? (Virgem de Guadalupe)”

“O Senhor fez em mim maravilhas, Santo É o Seu Nome”

“Não temas Maria, pois encontrastes Graça diante de Deus”

Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a Tua Palavra”

“Porque para Deus nada é impossível”



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

REFLEXÕES

- A INOFENSIVIDADE AJUDA A ALCANÇAR A UNIÃO INTERNA.
- COMO ACHO QUE A INOFENSIVIDADE É DEMONSTRADA PELOS MESTRES?
- O QUE É A INOFENSIVIDADE EXATAMENTE?
- NA PRESENÇA DAQUELE QUE APERFEIÇOOU A INOFENSIVIDADE TODA A INIMIZADE CESSA. A PESSOA É MUITO SERENA E TEM PAZ, E OS OUTROS TÊM PAZ COM ELA.
- NA PRESENÇA DE UMA PESSOA INOFENSIVA ATÉ MESMO AS FERAS SE TORNAM MANSAS



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXERCÍCIO

VISUALIZE O PENSAMENTO DE CONTRABALANÇO:

1-IDENTIFIQUE ALGUÉM QUE VOCÊ TENHA PREJUDICADO ATRAVÉS DE PENSAMENTO, PALAVRA OU ATO.

2-VISUALIZE ESSA PESSOA COMO UMA ALMA, FAZENDO O MELHOR QUE ELE (A) PODE NAS CIRCUNSTÂNCIAS.

3- ENVIA UMA BENÇÃO – DIGA: “QUE A BENÇÃO DE CRISTO ESTEJA SOBRE VOCÊ (NOME)

ESFORÇA-TE PARA SENTIR O AMOR FLUINDO DE VOCÊ PARA AQUELA OUTRA ALMA E, EM SEGUIDA, PARA O MUNDO INTEIRO. OM



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS DE AUTO GESTÃO

ESPIRITUALIDADE ↔ AUTOCONHECIMENTO

Escuta interna

Conexão Interior

Resiliência

Fonte de Sentido/Conexão com o propósito

Reconhecimento de limites

Identificação de Gatilhos



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS

Escalas humanizadas

Redução de jornadas excessivas

Apoio psicológico

Cultura de segurança emocional

Colocar em vigor a NR 01



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

NR 01

A NR-01 (Norma Regulamentadora nº 1) é uma das normas mais importantes da segurança e saúde no trabalho no Brasil, pois estabelece as disposições gerais e o gerenciamento de riscos ocupacionais.

2020 (Portaria SEPRT nº 6.730/2020)

- Entrou em vigor em 03 de janeiro de 2022

Importância prática (especialmente na área da saúde) Para profissionais de saúde, a NR-01 é fundamental porque:

- Integra com a NR-32 (biossegurança em serviços de saúde)
- Previne riscos como:
- biológicos
- químicos
- ergonômicos
- psicossociais (ex: estresse ocupacional)



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ACESSO AO CUIDADO

PEDIR AJUDA

Familiares, Amigos, Colegas de
Trabalho, Grupos de Ajuda

UBS

CAPS

CVV - 188



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Práticas aprovadas MS para uso no SUS

PEPICS-Bahia-2020-Politica-Praticas-Integrativas.pdf <https://share.google/I2TVsBFTLIV6pP6BD>

manual_implantacao_servicos_pics.pdf <https://share.google/2L9iHaGKeNcpyg6T6>

www.moryafederation.com Morya Federation – Esoteric Schools of Meditation, Study and ...

The Morya Federation is an international Esoteric School whose faculty members and students represent more than 25 countries in North and South America, Africa, Europe, Southeast Asia

Geoterapia

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.terapiesnaturalsame.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2024%2F09%2Fgeoterapia1-300x225.jpg&tbnid=dQl3VF-QhmjapM&vet=1&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.terapiesnaturalsame.com%2Fes%2Fterapias%2Fnaturopatia%2Fgeoterapia%2F&docid=tMlzfRt8-39mvM&w=300&h=225&hl=pt-BR&source=sh%2Fx%2Fim%2Fm1%2F0&kgs=d1bed84a33a483f8>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE