

CARTILLA PARA EL ENFRENTAMIENTO DEL

ESTRÉS

POR EL COVID-19 PARA
TRABAJADORES DE LA SALUD

Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

La pandemia por el COVID-19 tiene implicaciones sociales, psicológicas, económicas, políticas y sanitarias que afectan la vida de todos. Esta situación requiere un gran esfuerzo para lidiar con los sentimientos y las emociones resultantes de los cambios en la rutina de vida y trabajo. En el caso de los trabajadores de la salud, el impacto emocional requiere atención especial.

Particularmente en el entorno hospitalario, la sobrecarga de trabajo e información, la exposición continua a riesgos para la salud y el especial cuidado con las medidas de distanciamiento físico pueden hacer al trabajador pensar que no podrá hacer las cosas como sabe hacerlas, que no será capaz lidiar con los desafíos o que no cuenta con el apoyo necesario de personas que son significativas en el lugar de trabajo, en la casa y en la sociedad.

Los trabajadores de la salud pueden presentar reacciones de estrés y ansiedad frente a la experiencia de tener que trabajar en un ambiente que presenta tantas dificultades. El miedo a la contaminación y el cansancio físico y mental son normales en este contexto, y todos ven desafiada su capacidad de autorregularse, de mantener la calma, y controlar sus impulsos y reacciones emocionales. Después de todo, estamos en una situación de incertidumbre, amenaza para la vida y para nuestra percepción de control.

La psicología tiene un conocimiento científico sólido que permite comprender estas reacciones y tiene pautas útiles para enfrentarlas.

El bienestar emocional de los trabajadores de la salud es importante por el mantenimiento de su salud física y mental, así como para el funcionamiento del sistema de salud. Es posible ayudar a otros si primero garantizamos la propia seguridad e integridad física y emocional.

¿CÓMO RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD?

Cada persona tiene diferentes reacciones al estrés y a la ansiedad, sin embargo existen síntomas comunes que pueden incluir:

SIGNOS FÍSICOS:

- Falta de aire (en ausencia de un resfriado u otro problema respiratorio).
- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares.
- Dolores en general sin causa aparente.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Alteraciones drásticas del apetito e del sueño (falta o exceso).
- Mala digestión.
- Sensación de “ardor” o “pesadez” en el estómago.
- Diarrea.
- Presión en el vientre.
- Cansancio y falta de “energía”.
- Dificultad para recuperar la energía después de un día de trabajo.
- Tensión muscular .
- Temblores.
- Intensificación de problemas de salud que ya existían.

SIGNOS COMPORTAMENTALES:

- Discusiones y pérdida de paciencia con las personas
- Evitar expresar o compartir sentimientos
- Aumento en el abuso de sustancias (remédios, alcohol, cigarrillo y drogas)
- Violencia
- Agitación

SIGNOS COGNITIVOS:

- Dificultad para recordar información y “quedarse en blanco”.
- Dificultad para concentrarse en las tareas.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Confusión.
- Pensamientos repetitivos e intrusivos (que “invaden la mente”) sobre temas desagradables.

SIGNOS EMOCIONAIS:

- Emociones excesivas y persistentes de tristeza, rabia, culpa, miedo o preocupación
- Humor deprimido
- Desánimo
- Irritación o sentir que está con “los nervios a flor de piel”
- Tener reacciones exageradas sin querer
- Indiferencia afectiva (una sensación de “no me importa”, de estar “congelado” afectivamente).



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

En el trabajo, lidiamos con las demandas y los recursos disponibles. Tenemos plazos y una carga de trabajo definidos. Cuando estas demandas son excesivas, hay un desequilibrio que puede conducir a un cuadro de agotamiento, con síntomas de ansiedad y depresión, por ejemplo. Así, se da inicio a un proceso que puede perjudicar la salud física y mental.

Sin embargo, no todas las demandas laborales conducen al agotamiento, ya que pueden ser percibidas como un desafío, e incluso asociarse con un sentimiento de satisfacción debido al logro de objetivos propuestos. Tenemos recursos personales y estrategias de afrontamiento para hacer frente a las demandas; adicional a los recursos materiales que debe disponibilizar el servicio, como suministros, dinero, equipo de protección individual (EPI).

Este equilibrio entre la demanda, los recursos personales y del servicio, explica por qué algunas personas están agotadas y otras no, incluso frente a la misma carga alta de trabajo.

Cuando nos sentimos estresados y ansiosos, podemos presentar respuestas automáticas involuntarias para responder a la situación. Sentimos que tenemos poco control sobre nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos y hasta nuestras reacciones físicas, como el corazón acelerado, sudar mucho, marearse, tener crisis de llanto, sentirse paralizado. Podemos tener pensamientos repetitivos que invaden nuestra mente de forma automática, lo que dificulta realizar actividades diarias, como dormir o prestar atención a algún asunto o a las actividades laborales. En estas situaciones nos resulta más difícil el autocontrol para lidiar con los eventos estresantes, demandas y relaciones en el trabajo.

No obstante, también tenemos respuestas voluntarias, con un mayor control sobre nosotros mismos ante las situaciones estresantes. Estas respuestas pueden o no ayudar a enfrentar los problemas. Por ejemplo, ciertos comportamientos voluntarios, como culpar a otros, no asumir nuestras responsabilidades, huir o posponer ciertas decisiones y acciones, pelear, no ayudan en los vínculos y con el tiempo tienen resultados poco saludables física y emocionalmente .

Por otro lado, si presentamos respuestas más adaptativas que ayudan a resolver problemas y regular nuestras emociones, podemos superar las dificultades más fácilmente. Hacer ejercicios de respiración, meditación y relajación, por ejemplo, ayuda a enfocar nuestra atención, a pensar con mayor claridad y a controlar nuestras respuestas involuntarias, como un aumento en la resistencia, entre otros efectos saludables. Hacer videollamadas a personas significativas, que nos entienden y apoyan, ayuda con el bienestar emocional. La empatía y la compasión también ayudan a aliviar el estrés.

Los comportamientos adaptativos, mencionados anteriormente, pueden promover la sensación de cercanía, incluso cuando estamos lejos físicamente. Las relaciones con los demás son muy importantes, pues desde pequeños aprendemos a enfrentar situaciones desafiantes y estresantes con el apoyo de las personas que nos rodean. Por eso, cuide sus relaciones, ya que contar con el apoyo y la ayuda de otros es particularmente importante en situaciones de crisis.

NUESTRO DESAFÍO

En los cuadros a continuación, encontrará situaciones que pueden ser estresantes para usted y las formas adaptativas y mal adaptativas de lidiar con ellas.

Usted puede señalar las formas en que ha estado lidiando con el estrés cuando se depara con esas situaciones, para poder visualizar sus respuestas.

Esperamos que usted maneje mejor los estresores.

DIFICULTADES PARA SENTIRSE COMPETENTE

Dar cuenta de mi vida, sentirme competente y eficiente en lo que hago.

- El aumento de la carga de trabajo me deja exhausto.
- Tengo problemas de atención y miedo de olvidar los procedimientos.
- Las noticias e información contradictoria sobre la enfermedad y su tratamiento me sobrecargan.
- En el trabajo, me siento incapaz de controlar mis emociones.
- Tengo dificultades para mantenerme al día con los cambios frecuentes en las políticas de salud.
- Me resulta difícil explicar con claridad las precauciones necesarias para la población en riesgo, como los ancianos.
- Quiero estar activo en el trabajo, pero de alguna manera no puedo.
- Lucho por encontrar algún interés por mi trabajo.
- Tengo miedo de revivir la experiencia de la epidemia o una enfermedad anterior.
- Tengo dificultades para mantener mis rutinas habituales.
- Me siento sobrecargado con el cuidado familiar, eso limita mi trabajo.
- Miedo a contraer la enfermedad y ser un vector de transmisión.
- Tengo dificultades con el sueño y la alimentación.
- Sufro de dolores de cabeza, musculares, intestinales y / o en el pecho.
- Me resulta difícil recuperar mi energía después de un día en el trabajo.

¿QUÉ DEBO EVITAR PARA MEJORAR MI COMPETENCIA?

Desamparo y Fuga

En ese momento, puede sentir que no está dando cuenta de sus actividades en el trabajo y en el hogar, y que termine por posponer o desistir de buscar soluciones a los problemas. Esta situación puede generar sentimientos de desamparo, desvalorización personal e incluso pánico. Si estas reacciones persisten por demasiado tiempo, pueden empeorar o llevar a la depresión.

Fuertes reacciones emocionales, cambios de humor, irritabilidad o molestias físicas son comprensibles en respuesta al exceso de trabajo bajo las circunstancias actuales. No se sienta culpable, eso no significa que usted sea "débil" o que no esté "a la altura" del trabajo.

Sugerencias:

- Evite ser su propia fuente de estrés.
- Si tiene problemas para seguir antiguas rutinas, evite ser demasiado crítico consigo mismo. Intente comprender los motivos que le impiden seguir sus planes y crear nuevas rutinas que se puedan cumplir.
- No dude de las competencias que ha desarrollado hasta ahora, pero si tiene dudas en algún proceso o procedimiento, busque información para tomar decisiones.
- Evite revisar constantemente las redes sociales, leer periódicos y escuchar noticias, para que no haya sobrecarga de información. Demasiada información puede dejarlo más estresado y ansioso. Es importante delimitar un momento específico del día para eso.
- Evite al máximo el exceso en el consumo de alcohol, la automedicación y otras sustancias con la intención de alejarse de los problemas.
- Haga ejercicios de respiración cuando sienta que su tensión y ansiedad aumentan repentinamente.
- Hay sugerencias para estos ejercicios en partes de esta cartilla. Haga uso de la asistencia psicológica online.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME COMPETENTE?

Búsqueda de información y resolución problemas

Es preferible lidiar de forma más activa con problemas y desafíos en este momento. Sus propias necesidades no deberían ser desafiantes en este momento. Intenta actuar de manera planeada, con esfuerzo, persistencia y determinación.

Recuerde otras situaciones desafiantes que haya enfrentado y con las que se haya sentido satisfecho

Sugerencias:

- Cuando sea posible, realice pausas activas durante su trabajo para respirar profundamente y mantener la confianza en sus habilidades. Recordatorios y alarmas pueden ayudar.
- Recuerde sus cualidades. ¿Cómo pueden ser útiles ahora?
- Intente permanecer en el presente y hacer lo mejor que pueda en el momento. No anticipe ni piense en el futuro de una forma muy negativa.
- Defina claramente las tareas, establezca horarios y rutinas.
- Sea claro acerca de sus límites, reconozca sus dificultades.
- Busque fuentes de información confiable y procure conocer la fuente de las noticias que recibe. Use sitios web oficiales, como el de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Salud de su país y de Universidades.
- Trate de alimentarse bien y mantenga una rutina de sueño adecuada.
- Permítase descansar, relajarse y entretenerse.
- Planee actividades que disfrute en su período de descanso y que no sobrecarguen su cuerpo y mente, y cuando sea posible, realícelos con el teléfono celular apagado.
- Realice algún tipo de ejercicio físico ligero, como yoga y estiramientos.
- Hágase automasajes.
- A continuación son presentadas sugerencias para realizar prácticas de respiración cada vez que sienta la necesidad de concentrarse, aquietando de esa manera los pensamientos repetitivos y automáticos que podrían interferir en las actividades diarias y laborales:
 - Siéntese en una posición cómoda.
 - Inhale lenta y naturalmente expandiendo el pecho (durante 2 segundos).
 - Luego, realice una exhalación forzada y rápida, contrayendo el abdomen (durante 1 segundo), siempre por la nariz.
 - Haga un ciclo de 10 respiraciones y aprecie las sensaciones durante la relajación
 - También intente hacer el ejercicio de respiración mentalizando: "Respiro enfocado y exhalo claridad"

DIFICULTADES EN LAS RELACIONES

Relaciones: sentir que soy aceptado. Pertenecer a grupos sociales que son significativos para mí

- Tengo miedo de transmitir COVID-19 a amigos y familiares debido a mi exposición en el trabajo.
- Tengo dificultades para lidiar con los equipos encargados de la atención.
- Tengo dificultades para manejar las respuestas emocionales de los usuarios del servicio de salud.
- Me preocupa la seguridad de los compañeros de trabajo.
- La gente no entiende mi carga de trabajo.
- Siento que falta soporte emocional adecuado y accesible.
- Me preocupa ser excluido socialmente por la asociación del personal en salud con la enfermedad.
- Me siento mal porque la gente me está discriminando a mi familia y a mí por causa de mi trabajo en el hospital.
- Tengo sentimientos de impotencia, soledad y tristeza debido al aislamiento.
- Tengo miedo de perder a la persona que amo por el virus.
- Me preocupa el empeoramiento de la salud mental y física de las personas vulnerables, como los adultos mayores y las personas con discapacidad.
- Estoy sobrecargado por tener que cuidar a niños, ancianos o personas con discapacidades.
- Tengo miedo de tener que separarme de las personas que amo.
- Me preocupan mis hijos en casa, con el cierre de las escuelas.
- Me siento culpable por no estar presente en la rutina de mi familia.
- El ruido y las multitudes me perturban.

¿QUÉ DEBO EVITAR PARA PROMOVER MIS RELACIONES INTERPERSONALES?

Aislamiento y Delegación

Estar emocionalmente aislado y dejar de comprometerse con decisiones conjuntas no es una buena forma de lidiar con la situación. Estas estrategias pueden brindar un alivio momentáneo; pero a la larga, las consecuencias no serán buenas, tanto para las relaciones como porque genera un sentimiento de soledad y desamparo.

Servir a la población puede ser gratificante, pero también puede generar frustración, enojo, culpa y sufrimiento. Estas son reacciones comprensibles. Acepte y acoja esos sentimientos, sin juicios. Haga todo lo posible para comprender que cada uno tiene su propia manera de reaccionar ante situaciones extremas. de reagr a situações extremas.

Sugerencias:

- Si se siente discriminado o rechazado por estar en contacto con personas infectadas por el COVID-19, active su red de apoyo y hable sobre esto con sus colegas y líderes.
- Busque a alguien que pueda escucharlo y recuerde también escuchar lo que le dicen, sin juicios. Trata de entender qué sentimientos están asociados con las acciones del otro. Así, podrá expresarse y actuar de forma más adecuada a la situación.
- Sentir que puede contar con otras personas y apoyarlas es algo que puede contribuir a la mejoría del estado emocional. Las emociones positivas tienen un efecto protector contra las enfermedades físicas y mentales.
- Aproveche el tiempo como lo desee y haga las cosas a su propio ritmo. Anime a su familia a seguir su rutina sin sobrecargar este período con tareas excesivas. Eso puede nacer de la sensación de no poder perder el tiempo; sin embargo, la hiperproductividad puede desgastar mental y físicamente, además de aumentar la ansiedad.
- Concéntrese en el presente.
- Participe en la vida diaria de su familia tanto como le sea posible, estableciendo con ella la rutina de cada semana, con el fin de favorecer el bienestar de las relaciones y aliviar la culpa y la preocupación por los niños en casa. A continuación, presentamos un modelo que puede ser útil.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESPERTAR							
MAÑANA							
ALMUERZO							
DESCANSO							
TARDE							
COMIDA / CENA							
NOCHE							

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI RELACIÓN CON LAS PERSONAS?

Búsqueda de soporte social y confianza en mí mismo

Si se siente ansioso, asustado, inseguro, intente aceptar estos sentimientos, sin juzgar. Está bien tener miedo/ recelo de compartir sus sentimientos, esto puede ser nuevo para usted.

Trate, inicialmente, comprender lo que siente y considere la posibilidad de que otras personas a su alrededor puedan sentirse igual e incluso estar

confundidas. Encuentre gradualmente oportunidades y relaciones que le hagan sentirse más cómodo para expresarse.

Compartir emociones con padres, cónyuges, hijos, amigos y colegas, aunque sea online, satisface y fortalece nuestra necesidad de sentirnos amados por los demás e importantes en sus vidas.

Sugerencias:

- Observe a las personas que manejan bien la situación, ¿qué hacen ellas?
- Comuníquese. Comparta sus experiencias, frustraciones y soluciones, y escuche a los demás.
- Sé empático. Presta atención a lo que la otra persona está tratando de decirle. Intente ver su perspectiva.
- Elogie y agradezca a sus colegas.
- Apoya a aquellos que tienen dificultades.
- Trate aconsejar educadamente a los compañeros de trabajo que son muy pesimistas y promueven situaciones de pánico en el ambiente.
- Pregunte a otras personas qué están haciendo para adaptarse.
- Permítase buscar ayuda y confiar en su equipo.
- Active su red de apoyo.
- Hable sobre dificultades con colegas y líderes.
- Recuerde que la forma y el tono con el que se comunica lo ayudan a controlar las emociones invasivas que pueden afectar involuntariamente a otros. Promueva el diálogo y la comunicación de forma clara y tranquila.
- Trate de seguir siendo paciente y comprender que los pacientes pueden no tener acceso a la información adecuada. Si a veces nos sentimos perdidos debido al bombardeo de información, el otro también puede sentirse así.
- En la relación con los pacientes, enfatice que el método de aislamiento no es solo para observar y tratar a los pacientes, este sirve para protegernos y proteger a los miembros de nuestras propias familias.
- Explique los principales puntos del tratamiento actual y la efectividad de la intervención.
- Trate al paciente con tolerancia, ayúdelo a calmarse.
- Evalúe el riesgo de lesiones personales y / o comportamiento violento por parte del paciente o sus acompañantes.

- Para sentirse mejor, reze o practique el ritual religioso de su creencia, en caso de seguir alguna religión.
- Busque momentos de conexión emocional consigo mismo. Conocer su mundo interior, sus propias emociones y pensamientos puede ser el primer paso para tener más acciones voluntarias frente al estrés.
- Use recursos, como prácticas de meditación, que promuevan esa conexión.
- Controle su perfeccionismo. Sea más flexible en las exigencias con usted mismo y en relación con los otros.
- Si se da cuenta de que no está dando cuenta de las tareas y que su salud mental está en riesgo debido a sentimientos negativos (ansiedad, pánico, tristeza, ira), busque apoyo especializado (psicólogos y psiquiatras). Existe la posibilidad de estos profesionales realizar atención online.
- Promueva la expresión de sentimientos en sus familiares. Los niños, adolescentes y ancianos pueden necesitar más ayuda para expresar inquietudes, preocupaciones y angustias.
- Puede usar una **práctica de respiración** como la siguiente cuando sienta que necesita estar en armonía contigo mismo o con otras personas:
 - Sentado en una posición cómoda, siempre respirando por la nariz, inspírate fraccionado de la siguiente manera:
 - Inhale durante 2 segundos y mantenga el aire durante 2 segundos hasta que sienta los pulmones llenos. (imagínese como si fueran escalones de una escalera).
 - Luego exhale lenta y calmadamente, vaciando los pulmones.
 - Repita tantas veces como sea necesario para sentirse en calma.
 - Intente permanecer relajado durante toda la práctica.

DIFICULTADES PARA EJERCER LA AUTONOMÍA

Actuar como quiero, de acuerdo con lo que creo.

Tener autonomía en mis acciones y decisiones, de acuerdo con mis valores.

- Siento que estoy en conflicto entre mi deber y mi seguridad.
- Considero que mis turnos de trabajo son inadecuados.
- Creo que falta una estructura y equipo de protección individual (EPI) adecuados.
- Tengo miedo de tener secuelas de la enfermedad, en caso de ser contaminado.
- Tengo miedo de no tener control emocional en el trabajo.
- Temo perder mi libertad.

¿QUÉ DEBO EVITAR PARA PODER PROMOVER MI AUTONOMÍA?

Sumisión y oposición

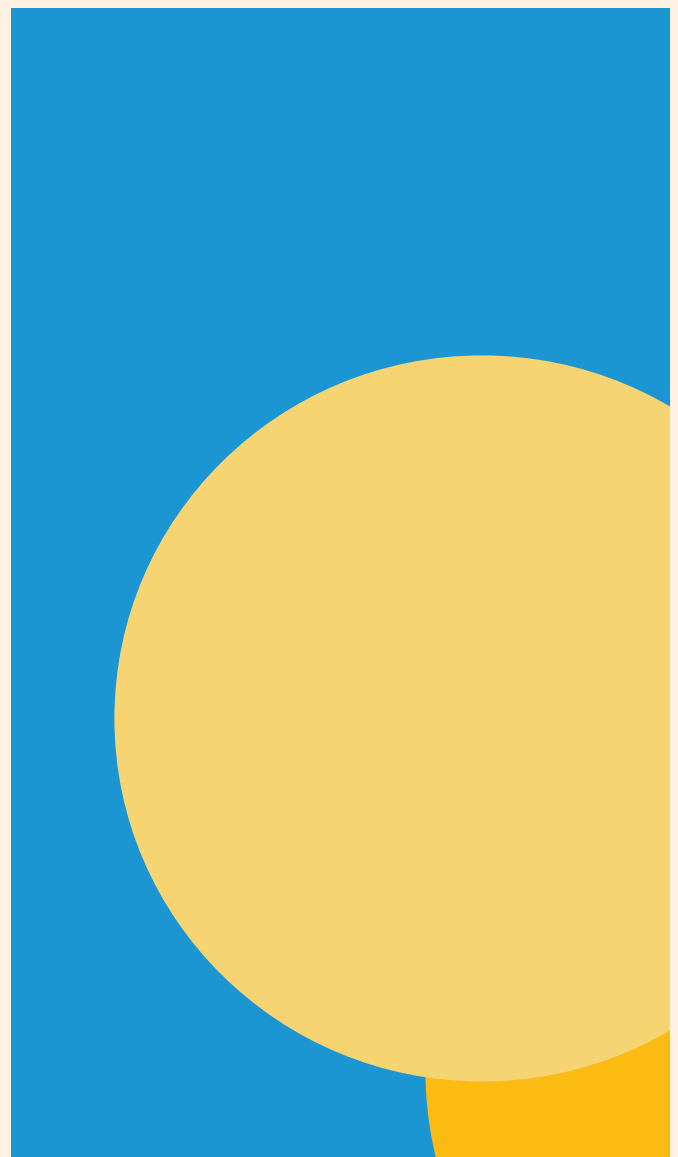
Si ocupa un puesto administrativo, realice entrevistas preventivas y discuta abiertamente los sentimientos y emociones, soporte, comodidad, y movilización de recursos. Acciones como estas pueden ayudar a todos a prepararse para enfrentar el estrés.

Evite discusiones y peleas. Eso tiende a aumentar el estrés y a disminuir la colaboración de todos.

Sentirse enojado o tener pensamientos repetitivos, con emociones negativas, como rabia, miedo o tristeza (por ejemplo: recordar algo que incomodó o generó dolor) no son actitudes que ayudarán en este momento. Señalar culpables puede generar resentimiento y no resuelve problemas.

Comprenda que la respuesta emocional de la población o de los colegas también es una respuesta de estrés esperada. Prepárese con anticipación y no se enoje por la agresión - las disputas excesivas solo van a empeorar la situación-.

Los pensamientos negativos y el pesimismo, además de llevar a la falta de acción, pueden desencadenar consecuencias negativas para su salud física y mental, y para las personas que lo rodean.



¿QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI AUTONOMÍA?

Acomodación y negociación

Cuando no podemos cambiar una situación, es mejor aceptarla primero. Aceptar es el paso fundamental para comprender e implementar lo que hay que hacer.

Podemos dar otro significado a estas situaciones y regular nuestras emociones, tratando inclusive de negociar en relación con lo que es posible, incluso si es en pequeñas cosas. Esto puede mejorar nuestra percepción del control de la situación y nuestro comportamiento.

Sugerencias:

- Acepte sus limitaciones, todos las tenemos.
- Acéptese y trate de quererse. La autocompasión ayuda a reducir el estrés.
- Protéjase para evitar la contaminación. Cuídese.
- Piense en varias formas de dar sentido a la situación, además de la forma en que ya está pensando.
- Reevalúe su perspectiva de la situación en vez de percibirla solo como una amenaza, piense en ella como un problema a ser resuelto.
- Proponga formas diferentes y creativas para solucionar tareas viejas y nuevas.
- Comparta sus conocimientos: prácticas que pueden ser obvias para usted, también pueden ser una herramienta importante para sus colegas.
- Practique la respiración para promover una sensación de tranquilidad y equilibrio:
 - Siéntese en una posición cómoda.
 - Respira suavemente por la nariz.
 - Intenta hacer que la inhalación y la exhalación tengan la misma duración, por ejemplo, si inhala en 5 segundos, exhale en 5 segundos.
 - Repita tantas veces como sea necesario.
 - Disfruta el resultado por unos minutos más.
- No olvide que ésta asistencia de emergencia a gran escala con repercusiones mundiales, como lo es el escenario del COVID-19, es reciente y puede generar aspectos emocionales que no experimenta normalmente en su trabajo. Agregamos tableros de comunicación alternativos para pacientes hospitalizados e imposibilitados para hablar por algún motivo, buscando una mejor manera de reconocer las urgencias particulares y promover la humanización. El material, creado por un grupo multidisciplinario de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) en Brasil, puede facilitar el trabajo del equipo. Descarga gratuita en <https://www.ufrgs.br/comacesso/>

**Es extremadamente importante laminar este material,
o imprimirlo de manera que pueda desinfectarlos constantemente.**

A

B

C

D

NUEVA PALABRA

COMENZAR DE NUEVO

E

F

G

H

SI 

NO 

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

0

1

2

3

4

5


6

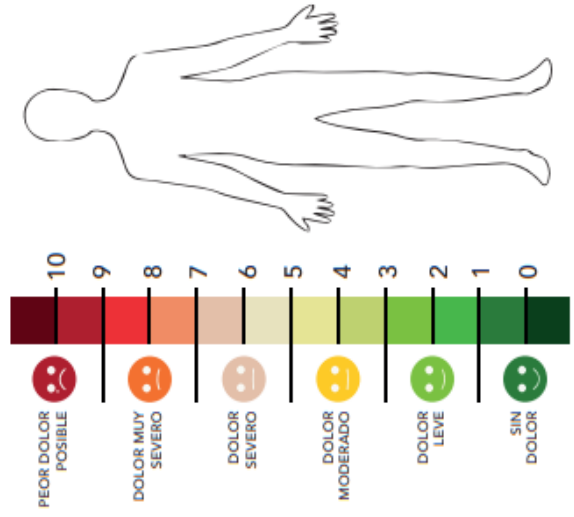
7


8

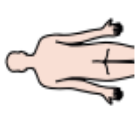
9

ALGO QUE DECIR 

DOLOR 



FRENTE 

DETRÁS 

COM acesso UFRGS PROEXT



ESPERAMOS ESTA CARTILLA PUEDA SER ÚTIL

Observación: Esta cartilla es una versión de la “Cartilla para el Afrontamiento del estrés en Tiempos de Pandemia” (Weide, Vicentini, Araujo, Machado, & Enumo, 2020) adaptada para trabajadores de la salud. Además de la revisión de la literatura en el área el contenido se basó en una encuesta online realizada con más de cien trabajadores de la salud (disponible en <https://forms.gle/FKRgvjYwLfZhcA99>), evaluada por jueces. Las bases teóricas son presentadas en el artículo científico (Enumo, Weide, Vicentini, Araujo, & Machado, 2020).

REFERENCIAS

- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: *State of the art*. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <http://dx.doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 107-115. <https://dx.doi.org/10.5093/tr2013a16>
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. (2001). *Programa Nacional de Humanização da Assistência Hospitalar*. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. M a l l o y - Diniz, L. F. (2020 - ahead print). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10. Recuperado de https://d494f8133c95463a898cea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_e2757d5503104506b30e50caa6fa6aa7.pdf
- Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186. <https://doi.org/10.1023/A:1015295025950>
- Brooks, S. K., Webster, R. W., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological impacts and coping strategies of front-line medical staff during COVID-19 outbreak in Hunan, China. *Medical Science Monitor*, 26. <http://dx.doi.org/10.12659/msm.924171>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDCP). (2020). *Stress and coping*. Retrieved from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Dehkordi, L. M., & Tavakol, K. (2011). Experiences of nursing students in caring of patients in source isolation. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 16(1),13.

- Dorjee, D. (2016). Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, 17(1788). <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- Enumo, S. R. F., Linhares, M. B. M., Machado, W. A., & Silva, A. M. B. (2017). Impacto do estilo de vida sobre as condições de saúde do adulto. In M. A. Santos, D. Bartholomeu, & J. M. Montiel (Orgs.), *Relações interpessoais no ciclo vital: conceitos e contexto* (pp. 313-334). SP: Vetor Ed.
- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., & Machado, W. L., (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200065. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>
- Florko, L. (2020). Meeting your needs while working from home: How to ensure you stay psychologically healthy. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/people-planet-profits/202003/meeting-your-needs-while-working-home>
- Folkman, S. (Ed.) (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press.
- Gupta, P. K., Kumar, M., Kumari, R., & Deo, J. M. (2010). Anuloma-Viloma Pranayama and anxiety and depression among the aged. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36(1), 159-164.
- Hanssen, M. M., Vanclief, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1525-1537. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Huremović Damir. (2019). *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Cham: Springer International Publishing.
- Inter-Agency Standing Committee/Comitê Permanente Interagências (IASC). (2020). *Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020* (Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, Trad.; M. Gagliato, Trad. Téc.). Genebra: IASC. Recuperado de interagencystandingcommittee.org > iasc_mhps_guidelines_portuguese
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Luz sobre el pranayama* (3ª. ed., J. M. A. Alvarez, Trad.). Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., ... Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7(3). [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-x](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-x)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S.-H., Juang, Y.-Y., Su, Y.-J., Lee, H.-L., Lin, Y.-H., & Chao, C.-C. (2005). Facing SARS: psychological impacts on SARS team nurses and psychiatric services in a Taiwan general hospital. *General Hospital Psychiatry*, 27(5), 352-358. <http://dx.doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2005.04.007>
- Lee, S., Chan, L. Y., Chau, A. M., Kwok, K. P., & Kleinman, A. (2005). The experience of SARS-related stigma at Amoy Gardens. *Social Science & Medicine*, 61(9), 2038-2046. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.04.010>
- Liang, T. (2020). *Zhejiang University School of Medicine. Handbook of COVID-19: Prevention and treatment*. Paris: International Association of Universities, UNESCO. Retrieved from <http://www.zju.edu.cn/english/2020/0323/c19573a1987520/page.htm>
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental dialética para o paciente* (2ª ed., Bueno, D., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Lunn, P., Belton, C., Lavin, C., McGowan, F., Timmons, S., & Robertson, D. (2020). *Using behavioural science to help fight the coronavirus*. ESRI Working Paper No. 656. Dublin, Ireland: Behavioural Research Unit, ESRI (Economic and Social Research Institute). Retrieved from <https://www.esri.ie/system/files/publications/WP656.pdf>

- Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C., & Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General Hospital Psychiatry, 31*(4), 318–326. <http://dxdoi.org/10.1016/j.genhosppsych.2009.03.001>
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving towards a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin, 137*(6), 959-997. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024768>
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo* (Rosa, S., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2015). *Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo* (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS.
- Ortiz, B. R. D. A., Giguere, F. F., & Grzybowski, L. S. (2016). Pacientes com limitação na comunicação verbal: prática do psicólogo na UTI. *Psicologia Hospitalar, 14*(2), 42-62. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092016000200004&lng=pt&tlng=pt.
- Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation, 17*(2), 85-86. <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0058>
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & de Paula, K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 32(2), 269–280. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2019). *Manual Burnout Assessment Tool* (BAT). KU Leuven, Belgium, unpublished internal report.
- Sharma, V. K., Trakroo, M. Subramaniam, V., Rajajeyakumar, M., Bhavanani, A.B., & Sahai, A. (2013). Effect of fast and slow pranayama on perceived stress and cardiovascular parameters in young health-care students. *International Journal of Yoga, 6*(2), 104–110. <http://dx.doi.org/10.4103/0973-6131.113400>
- Shonkoff, J. (2020). Stress, resilience, and the role of science: *Responding to the coronavirus pandemic*. Cambridge, EUA: Center on Developing Child. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of, Child, Family, Health, Committee on Early Childhood, Adoption, Dependent, Care, Behavioral Pediatrics. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics, 129*(1), e232-e246. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2011-2663>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-Span development and behavior* (v. 12, pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York, NY: Springer.
- Slavich, G. M., & Cole, S. W. (2013). *The emerging field of Human Social Genomics*. *Clinical Psychological Science, 1*(3) 331–34. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702613478594>

Styra, R., Hawryluck, L., Robinson, S., Kasapinovic, S., Fones, C., & Gold, W. L. (2008). Impact on health care workers employed in high-risk areas during the Toronto SARS outbreak. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(2), 177–183. 10.1016/j.jpsychores.2007.07.015

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). *Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia*. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Recuperado de <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf> e <http://www.pucrs.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-para-Enfrentamento-do-Estresse-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>

Williams, R. T., & Fetsch, R. J. (2003). *Farm and ranch family stress and depression: A checklist and guide for making referrals*. Recuperado de <https://agrillifeextension.tamu.edu/wp-content/uploads/2016/01/Farm-Ranch-Family-Stress-Depression-Checklist-for-Making-Referrals.pdf>

Wong, E. L., Wong, S. Y., Lee, N., Cheung, A., & Griffiths, S. (2011). Healthcare workers' duty concerns of working in the isolation ward during the novel H1N1 pandemic. *Journal of Clinical Nursing*, 21(9-10), 1466–1475. 10.1111/j.1365-2702.2011.03783.x

World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1* Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Wu, P., Liu, X., Fang, Y., Fan, B., Fuller, C. J., Guan, Z., ... Litvak, I. J. (2008). Alcohol Abuse/Dependence Symptoms Among Hospital Employees Exposed to a SARS Outbreak: Table 1. *Alcohol and Alcoholism*, 43(6), 706–712. 10.1093/alcalc/agn073

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping and regulation: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology*, 3rd. (pp. 485–544). New York, NY: Wiley. Retrieved from <http://au.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-1118121791.html>

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. L., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology*, 5, 1537908. <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908>

TRADUCCIÓN Y REVISIÓN:

Juanita Hincapié Pinzón - Psicóloga (UdeA); Especialista en Psicología Organizacional (UFRGS); Mestre em Psicologia e Doutoranda em Psicologia (PUCRS), bolsista da CAPES.

¿CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO?

Araujo, M. F., Pinzón, J. H., Silva, A. M. B., Amaral, J. D. H. F., Lins, C. A., Enumo, A. M. F., ... & Enumo, S. R. F. (2020). *Cartilla para el enfrentamiento del estrés por el COVID-19 para trabajadores de la salud*. Campinas, SP: PUC-Campinas. Porto Alegre: PUCRS. Trabalho gráfico de Isabela Laloni.

***Cartilla para el enfrentamiento del estrés por el COVID-19 para trabajadores de la salud* tiene licencia CC BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de la licencia, visite**



LOS AUTORES

Murilo Fernandes de Araujo - Psicólogo. Estudiante de Doctorado en el Programa de Posgrado en Psicología (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Juanita Hincapié Pinzón - Psicóloga de la Universidad de Antioquia (UdeA). Especialista en Psicología Organizacional de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Magíster en Psicología y estudiante de doctorado en el Programa de Posgrado en Psicología de la Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Es becaria de la CAPES.

Andressa Melina Becker da Silva - Profesora Doctora en cursos de Psicología y Educación Física de la Universidade de Sorocaba (UNISO). Psicóloga Clínica, supervisora de prácticas en Psicología Clínica, Psicología de la Salud y supervisora del Proyecto de Extensión "Plantão Psicológico" en las Estaciones de Defensa de la Mujer en los municipios de Sorocaba y Votorantim, São Paulo.

Jodi Dee Hunt Ferreira do Amaral - Psicóloga de la Gerencia de Psicología y Psicopedagogía de la Salud del Hospital de las Clínicas de la Universidad Federal de Uberlândia (HCU-UFU). Tutora y Preceptora del Programa de Residência Multiprofesional de la Facultad de Medicina de la Universidad Federal de Uberlândia en el área Salud de la Infancia.

Cristiane de Almeida Lins - Psicóloga. Especialista en Psicología Hospitalaria (Instituto de Corazón - InCor HCFMUSP). Especialista en UCI (Santa Casa de Misericórdia de São Paulo). Estudiante de maestría del Programa de Posgrado en Psicología (PUC-Campinas); becaria de la CAPES.

Ana Márcia Fiorim Enumo - Fisioterapeuta del Centro de Referencia a la Salud del anciano de la Alcaldía Municipal de Campinas y del Salute per te - Espacio Terapéutico. Especialista en Osteopatía y Acupuntura, con formación en Reeducación Postural Global y Pilates. Profesora de Yoga y Meditación.

Diana Tosello Laloni - Psicóloga. Profesora Doctora del Curso de Psicologia (PUC - Campinas). Supervisora de prácticas en Psicología de la Salud Clínica en Hospital PUC- Campinas.

Isabela T. Laloni - Publicista. MBA en Bienes Culturales: Cultura, Economía y Gestión de la Escuela de Economía de São Paulo de la Fundación Getulio Vargas (FGV-EESP) y de la Escuela de Ciencias Sociales (FGV-CPDOC).

Eliana Cristina Chiminazzo Vicentini - Psicóloga. Doctoranda del Programa de Posgrado en Psicología (PUC-Campinas); becaria de la CAPES.

Letícia Lovato Dellazzana-Zanon - Psicóloga. Profesora Doctora del Programa de Posgraduación en Psicología (PUC-Campinas).

Maria Fernanda Marciano Barros de Freitas - Psicóloga. Especialista en Terapia por Contingencias de Reforzamiento. Estudiante de maestría del Programa de Posgrado en Ciencias de la Salud (PUC-Campinas).

Elisa Donalisio Teixeira Mendes - Médica Infectóloga del Hospital PUC Campinas. Profesora Doctora del Programa de Posgrado en Ciencia de la Salud (PUC-Campinas).

Juliana Niederauer Weide - Psicóloga. Estudiante de maestría en Psicología Clínica (PUCRS), becaria de la CAPES.

Wagner de Lara Machado - Psicólogo. Profesor Doctor del Programa de Posgrado en Psicología (PUCRS), becario de productividad e pesquisa de CNPq.

Sônia Regina Fiorim Enumo - Psicóloga. Profesora Doctora del Programa de Posgrado en Psicología y del Programa de Posgrado en Ciencias de la Salud (PUC-Campinas). Profesora Emérita de la Universidad Federal de Espírito Santo.

Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar



PUC
CAMPINAS
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA



PUCRS
Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul



UNISO



CAPES



CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico