

SUORTE EM SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Guia de cuidados aos profissionais da saúde



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

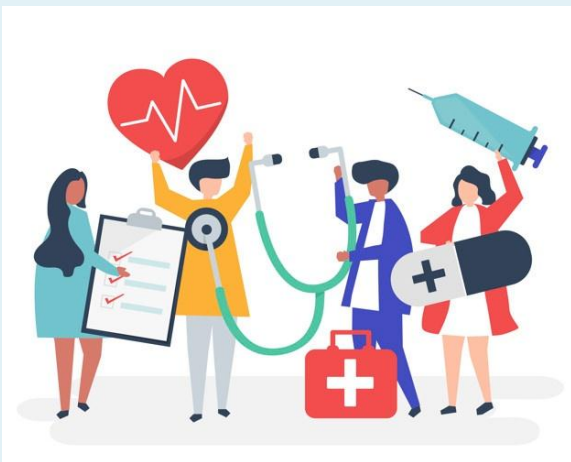
EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

A Organização Mundial da Saúde conceitua **saúde mental** como um **estado de bem-estar** no qual a pessoa percebe suas habilidades, é produtivo em suas atividades de trabalho, consegue manejar o estresse da rotina diária e tem a capacidade de trazer contribuições positivas para a sua comunidade. Sendo assim, pensar no cuidado a saúde mental implica considerar o indivíduo como um ser composto pelas **dimensões física, psicológica, social e espiritual**, que, ao interagirem entre si, constroem formas de lidar com as situações de crise que se apresentem no decorrer de sua vida. Aqui é fundamental enfatizar a importância desses recursos de enfrentamento para aqueles que desempenham atividades de trabalho na área de saúde, tendo em vista que crises são frequentes nesse cenário.

O contexto de atuação dos **profissionais de saúde** é permeado por experiências de perdas, estresse, ansiedade e medo que podem ou não trazer importantes impactos a vida psicológica desses profissionais. Logo, torna-se imprescindível cuidar da saúde mental desses sujeitos a fim de prevenir ou diminuir sofrimento psíquico e o aparecimento de manifestações psicopatológicas. Diante da **pandemia do COVID-19** e da sua gravidade, das repercussões psicossociais relacionadas a doença e da natureza do trabalho realizado pelos profissionais que se encontram na linha de frente, tais cuidados devem ser constantes e ter a sua necessidade e relevância validadas, tanto pelos próprios trabalhadores da saúde quanto pelos gestores.



REAÇÕES MAIS FREQUENTES DIANTE DA EPIDEMIA

Emocionais

Medo. Pode se ter medo de adoecimento e morte, da perda de pessoas queridas, de ser separado de cuidadores, ser estigmatizado e excluído socialmente, transmitir o vírus a outras pessoas, perder os meios de subsistência e não receber auxílios financeiros, de não serem garantidas as necessidades básicas, dentre outros;

Sentimentos de impotência e vulnerabilidade relacionados ao avanço do vírus, a inexistência de cura até o momento, a instabilidade das deliberações institucionais (imposta pelas alterações constantes nas estratégias de enfrentamento que a pandemia impõe), maior limitação de autonomia no ambiente de trabalho e nas relações, e, especialmente aos profissionais de saúde, maior exposição ao vírus;

Irritabilidade devido ao aumento do estresse e especificidades do trabalho;

Angústia que poder ter relação com o constante estado de vigilância e alerta, insuficiência de informações e descontrole sobre a situação;

Tristeza relacionando-se ao isolamento, às perdas, ao sentimento de desamparo, à solidão e a capacidade reduzida de recorrer ao social em decorrência de longas jornadas de trabalho.



Comportamentais

Alterações ou distúrbios do **apetite** e do **sono**;

Conflitos interpessoais;

Aumento dos **atos agressivos** e da ocorrência de **violência** contra o outro e contra si mesmo;

Atos compulsivos desencadeados por pensamentos obsessivos;

Letargia ou **agitação**;

Crises de **pânico**.



Transtornos psíquicos imediatos

Episódios depressivos;

Crises ou agravamento do transtorno de ansiedade;

Estresse agudo transitório.

Efeitos tardios



Luto patológico;

Transtornos de adaptação;

Manifestações de estresse pós-traumático;

Abuso do álcool e/ou outras substâncias psicoativas;

Transtornos de humor.

OBS.: As reações psíquicas são consideradas normais, pois estamos no momento inicial do enfrentamento e o desconhecido provoca a necessidade de adaptação. Porém, caso não haja intervenções preventivas, essas reações podem evoluir para o desenvolvimento de quadros psicopatológicos.

Nem tudo está perdido, podemos pensar em algumas ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Autocuidado - Lembre-se de descansar entre os turnos e, caso necessário, faça pausas também durante o expediente. De preferência, em um local tranquilo. Além disso, é importante manter uma boa alimentação e hidratar-se.



Evite hábitos prejudiciais - Cuidado com o uso abusivo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras drogas como forma de fugir da angústia.



Converse com os colegas - É fortalecedor trocar experiências e compartilhar vivências com os outros profissionais que estão passando por situações semelhantes.



Não se isole - Algumas pessoas podem se afastar de profissionais de saúde por medo de contaminação, compreenda que se trata de algo passageiro e mantenha contato, mesmo que à distância por meios virtuais, com familiares e amigos.



Compartilhe o cuidado - Sempre que possível, estimule ações de cuidado compartilhadas, pois assim evita se sobrecarregar e gera uma sensação de pertencimento social.

Pratique a Resiliência - Reflita sobre as dificuldades enfrentadas e o que pode aprender com elas, ressignifique sua experiência!



Exercício de respiração e meditação - Em momentos de maior ansiedade ou estresse algumas técnicas podem trazer bastante bem estar, segue uma delas:

- Primeiro encontre um local tranquilo e confortável, sente-se com as mãos próximas ao umbigo.
- Inspire pelas narinas enchendo os pulmões de ar e conte mentalmente até 4
- Segure o ar contando até 2
- Expire devagar pela boca, contando até 6, esvaziando totalmente os pulmões e a barriga.
- Faça esse exercício durante 5 minutos.



Retome estratégias de enfrentamento já utilizadas em crises anteriores - Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.



Cuide de seu corpo: - Atividades físicas e alongamentos são importantes para evitar estresse e diminuir a ansiedade. É possível realizar atividades antes praticadas, adaptando-as ao ambiente domiciliar. Incluir essas atividades na rotina diária fará diferença na saúde física e mental.

Evite excesso de informações - consumir muitas notícias de diferentes fontes o tempo todo pode disparar sua ansiedade e te levar a um estado mental de constante alerta. Tente se informar apenas de uma a duas vezes, de preferência, não faça isso após acordar ou antes de dormir. Filtre conteúdos e imponha limites quanto a sua exposição a informações que alterem seu estado de humor.



Realize atividades que produzam tranquilidade - O medo, pânico e estresse não ajudam individualmente nem coletivamente. Realize atividades que te tranquilize, escute uma boa música, faça um curso online, leia aquele livro esquecido ou assista aquela série que te recomendaram, faça coisas que gosta.

Estabeleça uma rotina - Pessoas que podem fazer escolhas e decidir sobre sua rotina diária, que têm acesso a atividades estruturadas e uma rotina estão mais propensas a lidar melhor com diminuição de autonomia. Por isso, crie uma rotina de trabalho e autocuidado. Procure realizar atividades prazerosas e significativas, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.



Mantenha sua fé e atividades religiosas e/ou espirituais, caso façam parte de sua rotina - São atividades importante para sua saúde mental, mas nesse contexto elas precisam ser mantidas longe de aglomerados e espaços fechados. Cuidar do outro/do próximo é também cuidar da sua saúde e bem estar coletivo.



Está com dificuldade de lidar sozinho (a) ou conhece alguém nessa condição? Aí vão algumas **SUGESTÕES**

- **Plantão Psicológico – Destinado aos profissionais e residentes atuantes no HU/SE:**

Está acontecendo na sala 9 da Clínica Médica 1 do Ambulatório do Hospital Universitário de Aracaju (HU/SE). Disponível segunda, quarta e sexta das 7hs às 13hs; terça e quinta das 12hs às 18hs.

- **Serviço de Apoio Psicológico Remoto – Destinado a comunidade em geral:**

Promovido pela prefeitura de Aracaju, no qual os atendimentos são feitos por ligação, através do número (79) 3304-3599. De segunda a sábado, das 8h às 20h.

- **Disque Saúde – 136**
- **Centro de Valorização da Vida – 188**
- **Centro de Atendimento à Mulher – 180**

REFERÊNCIAS

Como proteger sua saúde mental em Tempos de Coronavírus. Instituto Vita Alere. Disponível em: <<https://vitaalere.com.br/como-proteger-sua-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>>. Acesso em 07 abr. 2020.

Cuidando da sua saúde mental em tempos de coronavírus. Laboratório de Terapia Ocupacional e Saúde Mental LaFollia.

Dicas para o cuidado de si e dos outros durante a quarentena. SUS. Grupo Hospitalar Conceição.

GAINO, L. V.; SOUZA, J. de; CIRINEU, C. T.; TULIMOSKY, T. D. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* (Ed. port.), vol.14, no.2, Ribeirão Preto abr./jun. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007>. Acesso em: 7 de abril 2020]

IASC. Inter-Agency Standing Committee. Guia preliminar. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Tradução de Márcio Gagliato Grupo de Referência IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias. Versão 1.5, mar. 2020.

Lidando com o estresse durante a pandemia. Fundação Oswaldo Cruz.

Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 - recomendações gerais. Cepedes/Fiocruz.

Saúde Mental e Atenção Psicossocial frente à pandemia do coronavírus. Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG)

Saúde Mental e Atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Recomendações para gestores. Ministério da Saúde. FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-gerais.pdf>>. Acesso em: 07 abr. 2020.

W. MARCOS; P. KAROLINA. Desconforto Emocional em Períodos de Isolamento.

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas, 2020. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.

Ilustrações: Google Imagens.

ORGANIZADORES:

Residentes de Psicologia do Programa de Saúde do Adulto e Idoso (HU/UFS):

Daniela de Santana Batista
Larissa Gabriela Silva Santos
Milena Cordeiro Barbosa
Ticiane Costa dos Santos

Preceptoras:

Alexsandra Braga Torres
Andreza Karina Silva Machado Costa
Simone Pinto Lima

Tutor:

Walter Lisboa Oliveira



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

