

DICAS DE SAÚDE MENTAL - GESM

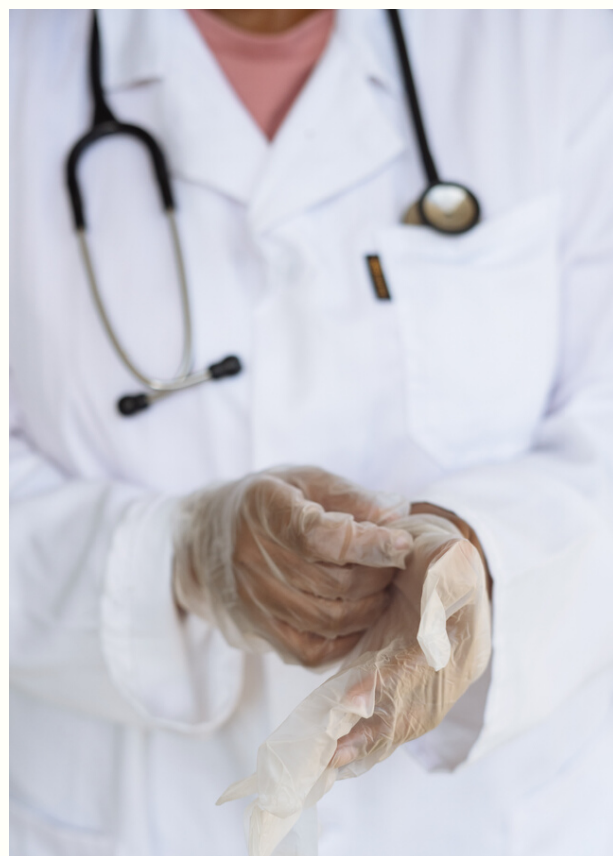
PROFISSIONAIS DE SAÚDE E OS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19



A pandemia de COVID-19 tem provocado uma transformação profunda, nunca experimentada antes, na sociedade contemporânea. Estamos vivenciando um contexto coletivo de medo, insegurança e frustrações, o qual evoca os mais diferentes tipos de reações e experiências emocionais, provavelmente decorrentes das restrições sociais, da alteração da nossa rotina, do excesso de notícias sobre a pandemia e, também, das consequências políticas, sociais e econômicas referentes a esse cenário de incertezas.

E, diante desse contexto de pressão psicológica, que impacta nossa saúde mental e bem-estar, alguns profissionais não podem usufruir da possibilidade de afastamento de seu ambiente de trabalho, pois integram a equipe de trabalhadores dos chamados serviços essenciais em época de pandemia. Dentre eles, ressaltamos os profissionais de saúde, expostos na linha de frente do atendimento aos pacientes infectados e muitas vezes responsáveis por soluções e estratégias para essa crise. Esses profissionais, que atuam em postos de saúde, hospitais e clínicas, permanecem em contato direto com os casos suspeitos, tratam os confirmados e têm que orientar as demais pessoas a permanecerem em casa, enquanto eles próprios precisam ficar em seus postos de trabalho.

Alguns trabalhadores de saúde podem enfrentar rejeição pela família ou comunidade em razão do estigma ou medo, o que pode tornar a situação ainda mais difícil. Há relatos, inclusive, de que, em algumas localidades do Brasil, médicos e enfermeiros, por exemplo, têm evitado voltar para casa para não infectarem pessoas da família, principalmente do grupo de risco, e que, para isso, precisam dormir em hotéis ou pousadas. Há, ainda, profissionais que levaram familiares para a casa de outro parente para protegê-los.



all the feels

VAMOS CONVERSAR SOBRE AS EMOÇÕES?

Experiências de perdas, estresse e ansiedade já fazem parte do cenário de atuação dos profissionais de saúde. No entanto, o contexto de pandemia tem nos trazido um estado frequente de alerta, uma sensação de apreensão, de dúvidas, de falta de controle, além de um sentimento de impotência diante do inimigo invisível, principalmente pela falta de informações sobre o vírus e a inexistência de cura. Sendo assim, as dificuldades e pressões, que já são inerentes a essas profissões e recorrentes para esses trabalhadores, tornam-se ainda mais presentes em um contexto pandêmico.

Gregio et. al (2015) ressaltam que há uma tendência a se negligenciar o impacto de incidentes nos profissionais de saúde envolvidos em emergências, seja porque se pensa que estejam preparados física e emocionalmente para realizar as tarefas que lhe são exigidas, seja porque não existe a percepção de que também estão expostos nesses cenários.



Costa (2020) cita, também, outros fatores de risco relacionados ao sofrimento psíquico dos profissionais de saúde durante a pandemia, tais como medidas de biossegurança estritas, restrição física de movimentação pelos equipamentos de proteção individual, aumento de demanda de trabalho e necessidade de atualização constante quanto às melhores práticas no tratamento da doença.

É bom lembrarmos que nem todos os problemas psicológicos e sociais que estamos vivenciando são qualificados como doença. As reações psíquicas são consideradas normais, pois além de estarmos em momento de enfrentamento, o desconhecido provoca a necessidade de adaptação.

QUAIS AS REAÇÕES ESPERADAS FRENTE UMA PANDEMIA?

EMOCIONAIS

Medo de:

- Adoecer e morrer;
- Perder pessoas queridas;
- Ser estigmatizado e excluído socialmente;
- Ser separado de entes queridos devido ao regime de quarentena;
- Perder os meios de subsistência e não receber auxílios financeiros;
- Transmitir o vírus a outras pessoas e familiares.

Sensação recorrente de:

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Raiva;
- Angústia;
- Solidão
- Tristeza.



COMPORTAMENTAIS

- Alterações ou distúrbios do apetite e do sono;
- Conflitos interpessoais;
- Aumento da violência doméstica e da violência direcionada aos profissionais de saúde;
- Atos compulsivos desencadeados por pensamentos obsessivos;
- Letargia ou agitação;
- Ataques de pânico;
- Pensamentos recorrentes sobre a pandemia, sobre a saúde da nossa família e sobre a morte e o morrer.

TRANSTORNOS PSÍQUICOS

De efeitos imediatos - aumentam de acordo com as características das perdas e de outros fatores de vulnerabilidade.

- Episódios depressivos;
- Reações de estresse agudo de tipo transitório;
- Crises ou agravamento do transtorno de ansiedade.



De efeitos tardios - podem vir a desencadear uma patologia a médio ou longo prazo, caso não haja uma intervenção qualificada.

- Luto patológico;
- Depressão;
- Transtornos de adaptação;
- Manifestações de estresse pós-traumático;
- Abuso do álcool e/ou de outras substâncias psicoativas;
- Transtornos psicossomáticos.

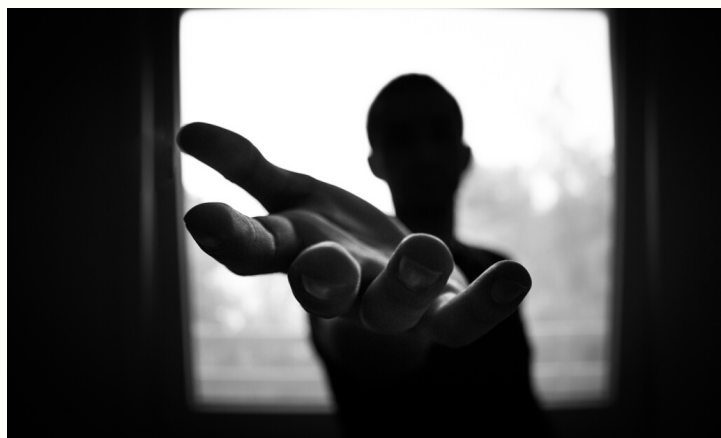
Como podemos observar, é natural sentirmos tristeza, angústia, preocupação, confusão, medo ou raiva durante esse período. O estresse e os sentimentos a ele associados não são, de forma alguma, um reflexo de que não somos capazes de realizar nosso trabalho. No entanto, devemos estar atentos quando essas reações psicossociais esperadas se tornam sintomáticas. A OMS destaca que, para quem trabalha na área de saúde, cuidar do estresse em momentos de epidemia como o atual é tão importante quanto cuidar dos outros aspectos de saúde.

QUANDO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Dados apontam um aumento da incidência de transtornos psíquicos em casos de epidemia de grande magnitude. Estima-se que entre um terço e metade da população exposta pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados.



Observe seus sintomas e/ou comportamentos. Sofrimento intenso, prejuízo no funcionamento social e habitual, dificuldades significativas na vida familiar, social ou no trabalho, sintomas persistentes, problemas como alcoolismo ou outras dependências e complicações associadas, como conduta suicida, requerem atenção especializada. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos de classe.



Psicólogos da Gerência de Saúde Mental em Preventiva (GESM), vinculada à Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho (Subsaúde), da Secretaria de Estado de Economia do Distrito Federal (SEEC), estão atendendo, na modalidade de plantão psicológico, os servidores da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. A solicitação do atendimento deverá ser realizada pelo e-mail plantaosaudemental@economia.df.gov.br.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICOS EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA

PROMOVA O AUTOCUIDADO

Mantenha uma rotina de sono;
Procure se hidratar e se alimentar de forma saudável;

Faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto);

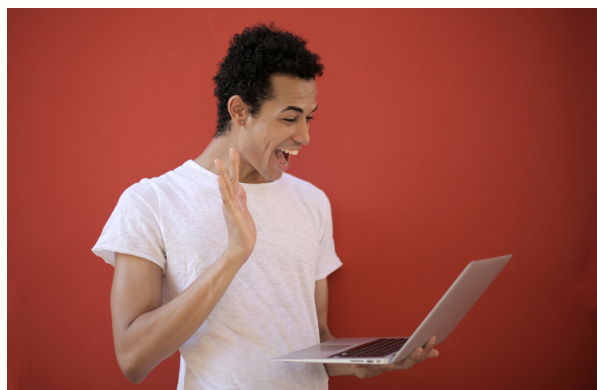
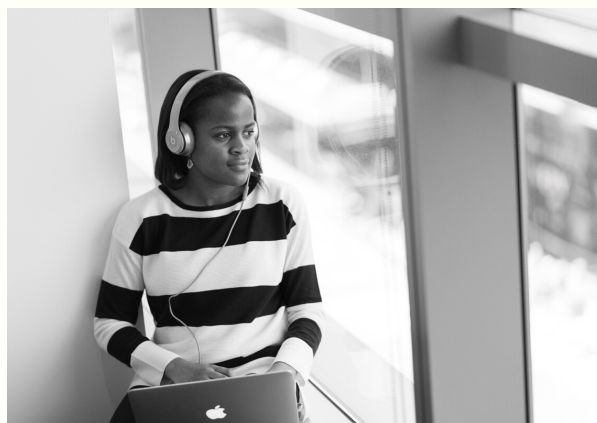
Evite o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;

Realize atividades que você goste e que promovam tranquilidade;

Retome estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento.

Reconheça e acolha os seus receios e medos. Converse com pessoas de confiança;

Mantenha ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;





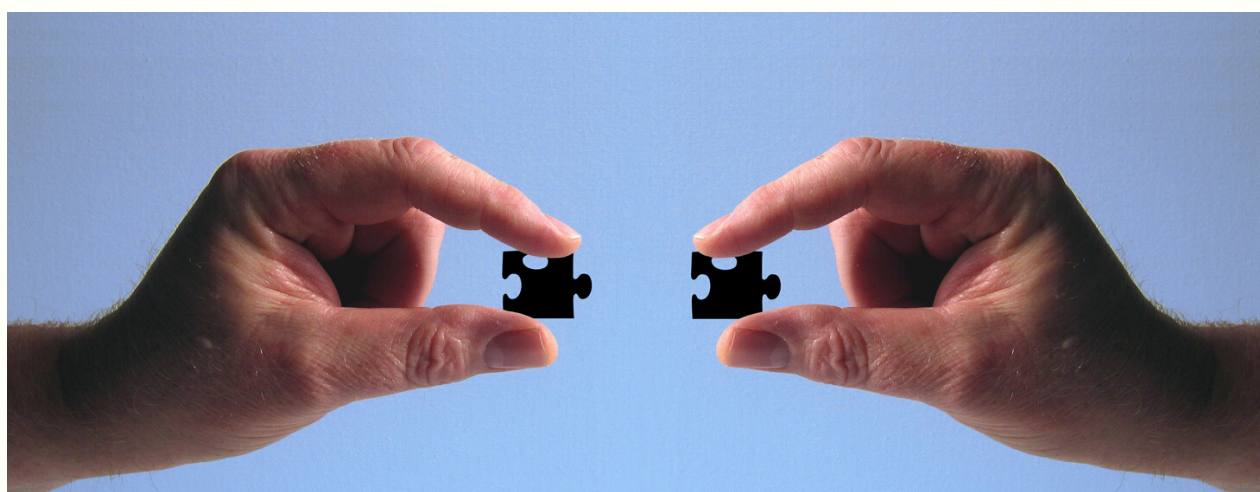
Estimule o resgate de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar as emoções durante a pandemia;

Invista em exercícios, ações ou outros mecanismos que o auxiliem, tanto na redução do nível de estresse agudo, quanto na promoção do pensamento no momento presente (meditação, leitura, exercícios de respiração);



Esteja atenta (o) à quantidade e à qualidade da informação que você acessa; separe horários específicos para assistir, ler ou ouvir as notícias que possam lhe trazer angústia e tome cuidado com as informações falsas;

Busque fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde (<https://www.paho.org/bra/covid19/>) e do Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>).



NOS CASOS DE TRABALHO PRESENCIAL:

- Fique atento (a) às suas necessidades básicas;
- Garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos;
- Compartilhe ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social;
- Caso seja estigmatizado (a) por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causado pela pandemia;



- Busque colegas de trabalho e supervisores que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas;
- Aplique os protocolos de biossegurança para evitar o contágio;
- Caso apresente sintomas da COVID-19, procure assistência imediatamente, comunique à chefia direta e inicie quarentena, considerando todas as medidas necessárias para a sua proteção e daqueles que estiverem com você;

- Se for necessário permanecer longe de sua casa, em local específico para evitar a propagação do novo coronavírus, lembre-se de manter contato virtual frequente com sua família e amigos;
- Fique atento aos projetos institucionais de apoio especializado, como psicoterapia online e outros que configuram a manutenção da sua saúde integral;
- Procure fazer testes para COVID-19, com periodicidade definida pelo setor no qual atua.

PROÇURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE QUANDO AS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS NÃO ESTIVEREM SENDO SUFICIENTES PARA SUA ESTABILIZAÇÃO EMOCIONAL.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBC NEWS BRASIL. Coronavírus: as dicas da Organização Mundial da Saúde para não 'pirar' de preocupação com a epidemia. Publicado em: 10/03/2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-51823910>> Acesso em: 25/05/2020.

COSTA, F. B. Nota Informativa: A saúde mental dos profissionais de saúde em meio à Pandemia COVID-19. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, 2020. Disponível em: < http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/03/Materia-Site_Para-profissionais-de-Sau%CC%81de_A-Sau%CC%81de-Mental-em-meio-a%CC%80-Pandemia-COVID-19.pdf> Acesso em: 25/05/2020.

GAÚCHA ZH Profissionais da saúde relatam como é ser a primeira linha de combate à pandemia do coronavírus. Publicado em 20/03/2020. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2020/03/profissionais-da-saude-relatam-como-e-ser-a-primeira-linha-de-combate-a-pandemia-do-coronavirus-ck80nfyab06hk01pqwcc2j85q.html>> Acesso em 25/05/2020.

GREGIO, C.; MARRAS, C. M. O.; MASO, J. S.; e OLIVEIRA, S. R. Saúde Mental em Emergências e Transtorno de Estresse Pós-traumático. In: A intervenção psicológica em emergências [recurso eletrônico]: fundamentos para a prática/ organização Maria Helena Pereira Franco - São Paulo - Summus, 2015.

NOAL.D., DAMÁSIO. F. Cartilha Recomendações gerais. Curso de Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19. Fundação Osvaldo Cruz. Fiocruz/Ministério da Saúde, 2020.

O GLOBO Covid-19: Conselhos e psicólogos oferecem ajuda emocional online a profissionais de saúde Publicado em: 26/04/2020. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/covid-19-conselhos-psicologos-oferecem-ajuda-emocional-online-profissionais-de-saude-24359326>> Acesso em 25/05/2020.

SUPORTE EM SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19 - Guia de cuidados aos profissionais da saúde. Universidade Federal de Sergipe, 2020.





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Amarilis Miosso Silva Mendes
Emanuelle Gomes da Silva
Jacqueline Ferraz da Costa
Maura Montalvão
Synara T. de Oliveira Ferreira
Psicólogas da Gerência de Saúde Mental e Preventiva
GESM/DISPSS/SUBSAUDE

MAIO 2020

