



SAÚDE MENTAL E PSICOSSOCIAL FRENTE A PANDEMINIA DO CORONAVIRUS



O processo de pandemia do coronavírus tem sido acompanhado por sentimentos de medo, angustia, stresse, ansiedade e certo pânico, o que nesse cenário, pode acarretar também, problemas de saúde mental individual e coletiva. Assim, segue algumas propostas de cuidados para a população em geral.



PARA A POPULAÇÃO EM GERAL:

Empatia: o coronavírus deve afetar pessoas de diversos países, portanto não existe relação da doença com etnia, gênero ou classe social. As pessoas infectadas não fizeram nada de errado, portanto demonstre empatia, apoio, gentileza e solidariedade. Discriminar pessoas por sua nacionalidade ou por ter sido contaminada, produz sofrimento psíquico e não nos ajuda no combate da pandemia.

Não crie estigmas: não se refira às pessoas com a doença como “casos de coronavírus” ou “vítimas”, “famílias de coronavírus”, etc. Eles são pessoas, antes de tudo, que irão realizar o tratamento para que retomem suas vidas normalmente assim que possível.

Informação em excesso também faz mal: procure fontes confiáveis, principalmente os canais oficiais de comunicação do poder público (Secretarias de Saúde do Estado e Município, Ministério da Saúde), além das Organizações, como a OMS (Organização Mundial de Saúde e Organização Panamericana de Saúde). Reduza as buscas e atualizações constantes para apenas uma ou duas vezes ao dia. Evite o compartilhamento excessivo em grupos, o que pode gerar ansiedade, estresse, desinformação e medo. Atenha-se aos fatos, e não às especulações!

Cuide de você e dos seus pares próximos: além de seguir as recomendações de higienização e etiqueta respiratória, como tapar a boca ao tossir e espirrar, ofereça escuta e apoio emocional. Tente aproveitar esse momento para desacelerar e manter uma rotina de atividades prazerosas e significativas e, sempre que possível, crie novas num ambiente diferente. Realizar atividades diárias como limpeza, canto, pinturas e outras, além de manter o sono regular e uma dieta balanceada.

Proteção ao grupo de risco: se você faz parte do grupo de pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos do vírus (pessoas idosas, imunossuprimadas e/ou aquelas que apresentem doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiorrespiratórias), cuide-se! Lembre-se de seguir as orientações de cuidado dos profissionais de saúde e evitar contaminações. Em todo mundo há profissionais de saúde, universidades e institutos de pesquisa trabalhando para conter o vírus e ofertar a assistência adequada.



Contato Social: o contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. As pessoas estão seguindo as recomendações de quarentena e isolamento, mas o contato virtual pode e deve ser mantido, pois favorece o bem estar emocional e mental. Busque manter contato com amigos, familiares, pessoas de confiança, seja por telefone, redes sociais, etc. Lembre-se que isso vai passar!

Se necessário, partilhe fatos simples: utilize-se de informações claras a respeito da redução de riscos e infecções em palavras compreensíveis, respeitando o momento e as condições de cada pessoa: idosos, crianças, pessoas com deficiências intelectuais e cognitivas, pessoas em situações de vulnerabilidades, etc.

Compartilhe histórias e informações positivas: referentes a situações ocasionadas pelo Coronavírus. Momentos assim são difíceis e expõem nossas fragilidades. Podemos aproveitar para fortalecer a percepção da nossa interdependência, estimular processos de solidariedade, avançar na produção de conhecimento, de cuidado de si e do coletivo.

Organize-se: evite quebrar o isolamento, mas esteja preparado e informado caso precise sair desse ambiente, para eventuais emergências ou situações extremamente necessárias. E lembre-se de seguir todos os passos de higienização ao retornar para casa.

Proteja suas crianças: ajude as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades, respeitando a forma como cada uma o faz: através de brincadeiras, desenhos, conversas, etc. Sempre que possível, incentive as crianças a continuarem brincando e se sociabilizando com os outros, mesmo que somente em família, por causa do distanciamento social no momento.

Cuidado com as pessoas idosas: as pessoas idosas podem sentir sozinhas, e aquelas que possuem algum comprometimento cognitivo ou quadro de demência, podem tornar-se mais ansiosas, agitadas, estressadas e agressivas. Portanto, os cuidadores e familiares devem ofertar suporte emocional e fornecer informações simples e objetivas sobre o que está acontecendo, de modo que possam entender, de acordo com o seu estado e capacidade cognitiva.



AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE:

ORIENTAÇÕES SOBRE A PRÁTICA:

Empatia: a oferta da assistência às pessoas atingidas pela pandemia jamais deve re-vitimizá-la ou culpabilizá-la. Empatia é fundamental, assim como o respeito aos direitos do usuário dos serviços.

Respeito as diferenças: ao ofertar assistência, o profissional deve abster-se de induzir convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas, religiosas, de orientação sexual ou a qualquer tipo de preconceito.

Informação qualificada: a informação faz toda diferença! Pensando nisso, aproprie-se de informações qualificadas, a fim de passar orientações seguras e encaminhamentos adequados e condizentes com a realidade do paciente.

Comunicação: deve ser realizada de maneira simples, clara e objetiva, principalmente com os usuários do serviço. Lembre-se que nem todos dispõem do mesmo nível de informações e escolaridade, e informação correta poupa tempo.

ORIENTAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO:

Descanso e autocuidado: estando na linha de frente do enfrentamento à pandemia, é comum o cansaço, a ansiedade e o estresse. Por isso, é importante cuidar do seu próprio bem estar psicossocial e de sua saúde mental! Faça pausas, descanse entre os turnos de trabalho ou, se preciso, dentro do horário do expediente. Cuide da sua alimentação e hidratação.

Repense: atenção para não compensar o cansaço e estresse em hábitos e comportamentos que podem te prejudicar, como o uso excessivo de tabaco, álcool e outras drogas.

Diálogo: compartilhe experiências exitosas com o seus pares de trabalho! Converse com colegas de trabalho, pois ao dialogar, vivências e experiências comuns são reconhecidas e compartilhadas, o que contribui para o fortalecimento e acolhimento de cada um.



Contato Social: devido ao envolvimento direto na assistência, pode haver percepção de afastamento por parte de familiares e/ou comunidade devido ou medo de ser contaminado. Assim, procure compreender e permaneça conectado com seus amigos, familiares, pessoas de confiança, seja por telefone ou redes sociais. Procure por seus colegas e outras pessoas de confiança e peça por apoio; provavelmente há outros profissionais vivendo experiências similares.

PARA OS GESTORES OU COORDENADORES DE EQUIPES DE SAÚDE:

Qualidade da informação: assegure uma informação de qualidade e fidedigna para todo o pessoal da equipe. Sempre que possível, faça escala e rodízio entre os profissionais das áreas mais estressantes para as menos estressantes.

Sistema de apoio e troca de saberes entre colegas: coloque funcionários com menos experiência para trabalhar com os mais experientes. O sistema de apoio e boas relações entre colegas ajuda a melhorar o ambiente de trabalho, a reduzir o estresse, além de promover procedimentos seguros. Inicie, encoraje e monitore as pausas no trabalho!

Apoio social: assegure-se que você está criando espaço para que os colegas forneçam apoio social uns aos outros.

Suporte de insumos: assegure-se do fornecimento essencial de insumos de saúde em todos os níveis de cuidados, como por exemplo, para pessoas que fazem uso de medicação controlada e regular, pessoas com sofrimento mental, com doenças crônicas ou síndromes diversas.



Referências:

Organização Mundial da Saúde. Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19.

Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51996>