

Saúde Mental e psicossocial: considerações diante do Coronavírus COVID-19¹

OBJETIVO: Este material possui dicas direcionadas a diferentes grupos sobre como dar suporte em saúde mental e oferecer o bem-estar psicossocial durante a pandemia do novo coronavírus (COVID-19).

DICAS PARA A POPULAÇÃO EM GERAL²:

01- O vírus têm afetado e vai afetar pessoas de muitos países e em diferentes regiões. Por isso, evite associar o coronavírus a uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia às pessoas que foram afetadas. Elas não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.

02- Procure não se referir às pessoas que estão infectadas como “casos de coronavírus”, “vítimas”, “famílias com coronavírus” ou “doentes”. Elas são pessoas que estão infectadas com o COVID-19. A infecção não é o que define estas pessoas. Depois da recuperação e com a pandemia controlada, elas seguirão com suas rotinas diárias, suas atividades e junto às suas famílias;

03- A grande quantidade de notícias sobre aumento de casos tem potencial de provocar estresse em qualquer pessoa. Reduza o tempo que você passa assistindo notícias que só façam você ter mais ansiedade ou stress. Procure informação apenas em fontes seguras e apenas com o objetivo de tomar medidas práticas, objetivas, durante seu dia, informando-se por uma ou duas vezes no máximo, nos mesmos horários. Busque somente os fatos, fuja de rumores e informações equivocadas. Evite alimentar a curiosidade. Os fatos são comunicados pelos canais das autoridades locais de saúde que estejam diretamente envolvidas no enfrentamento à epidemia (Ministério da Saúde, a Secretarias Estadual e Municipal de Saúde, e os principais hospitais de referência de sua cidade ou região). Saber apenas dos fatos reduzirá o medo e a ansiedade.

¹ Adaptação livre e contextualizada de: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak**. Atualizado em 06 de Março de 2020. Disponível em https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10 Acesso em 16/03/2020.

² N.T.: O documento original da OMS carece de informações sobre populações específicas, tais como população de rua, imigrantes, povos indígenas, povos ciganos, quilombolas, assentados e populações ribeirinhas. Devido às suas especificidades e ao modo de organização das redes de saúde, estas populações já enfrentam dificuldades estruturais na garantia do direito à saúde, seja em contextos rurais ou urbanos. De qualquer forma, é fundamental, sempre que estivermos pensando em termos de *território, comunidade, bairro* e demais estratégias de ação local, que não negligenciemos as necessidades específicas destas populações, bem como suas potencialidades ao participarem das redes de apoio mútuo assim como quaisquer outras pessoas.

04- Proteja-se e apoie as pessoas ao seu redor. Ajudar alguém que esteja precisando beneficia tanto a pessoa apoiada quanto quem a ajuda. Por exemplo, procure telefonar aos vizinhos ou pessoas próximas, para saber se precisam de algum apoio extra. Se você não conhece muita gente em sua vizinhança, procure estabelecer contatos de confiança - a melhor forma de fazer isso é também oferecendo ajuda. Caso tenha condições, procure oferecer refeições prontas a alguém que esteja passando por dificuldades; caso você esteja passando por dificuldades, não hesite em pedir ajuda. Em todos os países, temos visto que trabalhar juntos como uma comunidade e buscar gerar solidariedade são atitudes fundamentais no enfrentamento de situações como essa.

05- Procure maneiras de divulgar histórias positivas que você tenha presenciado, de pessoas que estejam se ajudando e que estejam se recuperando do COVID-19. Por exemplo, histórias de pessoas que já se recuperaram, ou que receberam ajuda de algum parente e que queiram dividir sua experiência. A circulação de bons acontecimentos serve de alívio, estímulo e fortalecimento às pessoas de diferentes lugares.

06- Respeite cuidadores(as) e trabalhadores(as) da saúde que estejam atendendo às pessoas que estejam infectadas com o COVID-19 em sua vizinhança. Inspire-se no papel deles(as) e mantenha seguras as pessoas mais próximas de você, adotando as recomendações e as medidas de isolamento físico e higiene conforme as recomendações.

DICAS PARA TRABALHADORES(AS) DA SAÚDE

07- Para trabalhadores(as) da saúde, sentir-se sob pressão é uma experiência muito comum. É normal que nos sintamos pressionados em situações como essa. O stress e os sentimentos associados a ele não são, de forma alguma, um sinal de despreparo, ou de que você não esteja sabendo fazer o seu trabalho ou que você seja uma pessoa fraca. Aprender a manejar a sua própria saúde mental durante este período é tão importante quanto manejar sua saúde física.

08- Tire um tempo para cuidar de você mesmo(a), de suas necessidades mais básicas. Adote apenas estratégias úteis e reconhecidas, como priorizar o descanso durante o trabalho e entre trocas de turnos; comer comida suficiente e a mais saudável possível; procurar fazer atividades físicas e não perder o contato com sua família e seus amigos. Evite estratégias mais arriscadas e não tão efetivas para lidar com o stress, tais como o uso excessivo de cigarro, álcool e outras substâncias. A longo prazo, o aumento destes hábitos pode piorar seu bem estar físico, mental e emocional. Essa pandemia é uma situação singular, única e sem precedentes para muitos(as) trabalhadores(as), principalmente quando o(a) trabalhador(a) não teve outras experiências similares de atendimento. Mesmo assim, procure manter hábitos que já tenham dado certo com você antes, para saber lidar melhor com os momentos de stress, mesmo que a situação seja nova.

09- Parte dos(as) trabalhadores(as) de saúde diretamente envolvidos no enfrentamento à pandemia do COVID-19 podem perceber um afastamento por parte de familiares ou de sua

comunidade, devido ao estigma ou medo de que estes sejam contaminados. Isso pode fazer com que uma situação já difícil de lidar pareça insustentável. Se possível, procure compreender e permaneça conectado com seus entes queridos, inclusive por meio virtual; este também é um meio de manter contato social. Procure por seus colegas e outras pessoas de confiança, peça por apoio social - seus colegas provavelmente também estão tendo experiências parecidas com a sua.

10- Ao conversar com pessoas que tenham prejuízos intelectuais, cognitivos ou psicossociais, procure usar formas compreensíveis de comunicação. Se você estiver dividindo funções de coordenação de equipe em uma unidade de saúde, faça uso de linguagens diferentes, indo além das informações escritas. Manter uma comunicação objetiva e abrangente sobre funcionamento das unidades ajudará a poupar tempo que ajudará a focar em outras tarefas fundamentais, inclusive no cuidado entre profissionais consigo mesmos(as).

DICAS PARA COORDENADORES(AS) DE EQUIPES

11- Procure manter os membros da equipe protegidos do stress crônico e de problemas em saúde mental durante o processo de trabalho: isso também irá assegurar que tenham uma maior capacidade para desempenhar os seus papéis. Estabeleça rodízios entre trabalhadores(as) com funções mais estressantes e menos estressantes. Proponha duplas entre trabalhadores(as) experientes e inexperientes; este é um sistema que pode ajudar a qualificar o suporte, a monitorar o stress entre os pares e a reforçar os procedimentos de segurança. Certifique-se que trabalhadores(as) envolvidos na busca ativa em comunidade trabalhem em duplas. Implemente escalas flexíveis para trabalhadores(as) que estejam diretamente impactados(as) ou que tenham um membro da família impactado por algum evento estressante.

12- Garanta que informações atualizadas estejam sempre à disposição da equipe.

13- Se você estiver coordenando equipes em uma unidade de saúde, facilite o acesso, ou garanta que a equipe esteja ciente de onde pode ter acesso a serviços de saúde mental e psicossocial. Coordenadores(as) de equipe também têm enfrentado diferentes níveis de stress, e quando sua equipe está desgastada mentalmente, e isso irá acumular pressões sob sua responsabilidade. É importante que as medidas e estratégias acima estejam sendo providenciadas tanto para trabalhadores(as) quanto para coordenadores(as), e que pessoas na coordenação de equipes sejam capazes de acionar estratégias também para a redução do seu próprio stress.

14- Oriente as equipes, incluindo-se de enfermagem, motoristas de ambulância, voluntários(as), agentes comunitários(as) de saúde e líderes comunitários(as) nos espaços de quarentena sobre como prover suporte emocional e psicológico.

DICAS PARA CUIDADORES(AS) DE CRIANÇAS

15- Ajude as crianças para que encontrem formas positivas de expressar sentimentos de tristeza ou medo. Cada criança tem o seu jeito de expressar emoções. Às vezes propor atividades criativas, como jogos, desenhos ou pintura pode facilitar este processo. As crianças tendem a se sentir mais aliviadas quando podem expressar e comunicar seus sentimentos mais incômodos num ambiente seguro que ofereça suporte.

16- Procure manter as crianças próximas de seus responsáveis, caso isso seja considerado seguro, e evite separar crianças de seus(suas) cuidadores(as) tanto quanto possível. Se uma criança precisar ser separada de seu/sua cuidador(a) por um tempo maior, assegure-se que que ela esteja sendo cuidada e acompanhada pela rede de Serviço Social. Além disso, garanta que durante o período de separação, seja ofertado o contato regular com membros da família como for possível, seja através de ligações telefônicas a cada dois dias, chamadas de vídeo ou outros meios mais apropriados conforme a idade.

17- Mantenha rotinas diárias em família tanto quanto possível, principalmente se as crianças estiverem confinadas em casa. Busque propor atividades que engajem as crianças de acordo com a sua idade. Sempre que possível, encoraje-as a seguir brincando e socializando com outras pessoas, mesmo que restrita ao círculo familiar em casos de isolamento físico.

18- Durante períodos de crise e stress, é comum que crianças procurem por maior vínculo e sejam mais demandantes dos pais ou responsáveis. Converse com elas sobre o COVID-19 de forma honesta e direta, com informações condizentes com a idade em que se encontram. Se a criança demonstra preocupações, procurar formas de refletir juntos sobre estes sentimentos ajuda a diminuir a ansiedade. As crianças costumam observar o comportamento dos adultos e como adultos lidam com suas próprias emoções; dando pistas sobre como elas devem manejar as suas próprias emoções em momentos difíceis.

DICAS PARA CUIDADORES DE IDOSOS

19- Pessoas idosas, principalmente quando em isolamento e quando sob algum prejuízo cognitivo ou quadro de demência, podem tornar-se mais ansiosas, agitadas, estressadas e agressivas, isolando-se quando diante de situações de quarentena. Procure ofertar suporte emocional e prático através das redes informais (família) e formais (equipes de saúde).

20- Divida com pessoas idosas fatos e informações simples sobre o que está acontecendo, e repasse de forma objetiva sobre os meios corretos de evitar contaminação, de modo que possam entender, de acordo com o seu estado e capacidade cognitiva. Sempre que necessário, repita a informação. As instruções precisam ser comunicadas de forma precisa, direta, respeitosa e paciente. Também pode ajudar caso se tenha a possibilidade de fixar cartazes ou avisos com desenhos. Mobilize a família e outras redes de suporte existente no fornecimento destas informações, auxiliando-as sobre métodos de prevenção (lavar as mãos, etc.)

21- Encoraje adultos mais velhos com experiência e disposição a voluntariarem-se em sua comunidade, juntando-se aos esforços para responder ao avanço da COVID-19 (por exemplo: pessoas que já estejam aposentadas, que estejam bem de saúde e cientes das normas de higienização e cuidado podem providenciar suporte, checagem entre vizinhos e auxiliar no cuidado das crianças de vizinhos que estejam trabalhando em funções essenciais).

DICAS PARA PESSOAS EM ISOLAMENTO FÍSICO

22- Se for possível, siga conectado(a) e mantenha suas redes sociais ativas. Mesmo em situações de isolamento físico, tente o máximo possível manter suas rotinas pessoais. Se autoridades da saúde pública recomendarem que você limite seu contato físico para conter o avanço da pandemia, busque conectar-se por email, redes sociais, vídeo-conferências e telefone.

23- Durante períodos de stress, preste atenção para suas próprias necessidades e sentimentos. Procure um tempo para engajar-se em atividades saudáveis que faça você se sentir bem, exercitar-se regularmente, manter rotinas de sono e comer comidas saudáveis. Procure pensar a longo prazo: lembre-se que as instituições e equipes de saúde de todos os países estão tentando assegurar o melhor cuidado possível para as pessoas afetadas.

24- O fluxo praticamente contínuo de plantões jornalísticos e notícias sobre o avanço de notificações pode provocar ansiedade e stress em qualquer pessoa. Procure seguir atualizações e guias práticos em momentos específicos do dia, com profissionais de saúde que sigam as recomendações da Organização Mundial de Saúde. Evite dar ouvidos ou prestar atenção em rumores, boatos, vídeos amadores, correntes de whatsapp ou notícias que possam provocar desconforto. Manter o foco é cuidar de sua saúde mental.

NO BRASIL, MANTENHA-SE INFORMADO:

- **Site “Saúde sem Fake News”** – Proposto pelo Ministério da Saúde, o site recebe dúvidas sobre mensagens que têm circulado nas redes sociais sobre o novo Coronavírus, verificando e apontando conteúdos falsos ou verdadeiros.

O “Saúde sem Fake News” também conta com um número de WhatsApp para consultas – basta adicionar no seu celular o número (06192894640) e encaminhar a ele qualquer mensagem que tenha recebido, para consultar se a mensagem é verdadeira ou falsa. Este serviço para consulta de Fake News em WhatsApp funciona em dias úteis, das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 18h00.

Site “Saúde sem Fake News”: <http://www.saude.gov.br/fakenews>

Nro do WhatsApp: (061) 9289.4640

- **Aplicativo “Coronavírus - SUS”**: Este aplicativo do Ministério da Saúde oferece triagem prévia para pessoas que estejam sentindo sintomas de gripe ou resfriado e que estejam em dúvidas sobre como devem proceder.

Através de perguntas simples, o aplicativo é capaz de orientar sobre qual é a medida adequada a ser tomada, localizando serviços de referência de acordo com o GPS do celular e indicando quando necessário como se deve fazer para solicitar apoio.

Além deste serviço confiável de triagem em saúde, este aplicativo também conta com uma seção de Dicas sobre higienização e cuidados, bem como um canal de acesso às últimas notícias oficiais no Brasil em relação ao COVID-19.

O aplicativo “Coronavírus SUS” está disponível para usuários dos sistemas operacionais iOS e Android:

Para baixar o app “Coronavirus - SUS” no sistema operacional iOS, [clique aqui](#).

Para baixar o app “Coronavirus - SUS” no sistema operacional Android, [clique aqui](#)

GUIAS INTERNACIONAIS (EM INGLÊS):

- **Organização Mundial da Saúde (OMS) - Situação global do COVID-19:**
Boletins diários da Organização Mundial da Saúde sobre a incidência de novos casos de Coronavírus entre os países.
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- **Guias e informações importantes da OMS sobre o COVID-19:**
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
<https://www.epi-win.com/>
- **Lidando com o estigma social:**
https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf