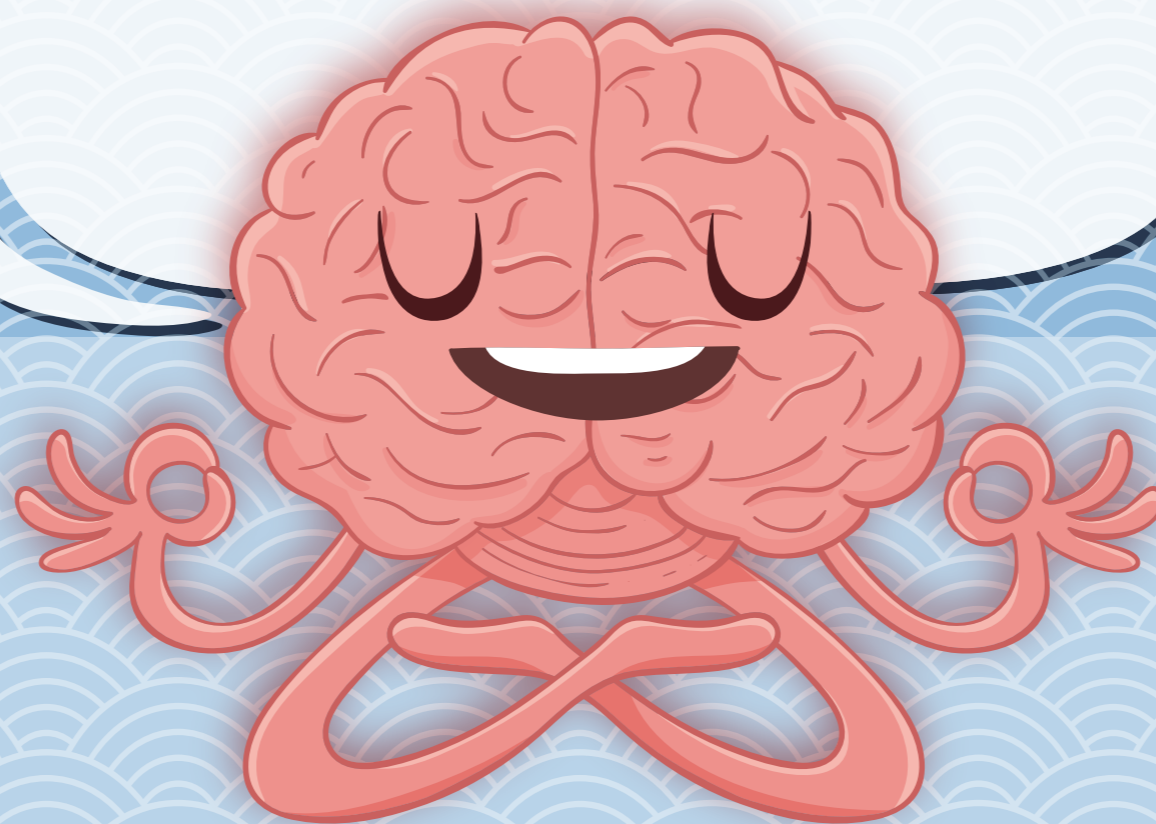


Guia com cuidados para saúde mental durante pandemia de CORONAVÍRUS



As consequências da pandemia do novo coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pelo covid-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a OMS.

Autoridades de saúde e a agência da ONU estão cooperando para conter a disseminação da doença. Mas como ocorre em tempos de crise, a ameaça de contaminação está causando estresse na população.

Este guia foi compilado com o Departamento de Saúde Mental da OMS e é dirigido a diferentes grupos.

À POPULAÇÃO GERAL: o covid-19 não tem bandeira, demonstre empatia!

O novo coronavírus deve afetar pessoas em muitos países e regiões. Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. **Demonstre empatia** com todos os afetados em qualquer país. As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.

Não se refira às pessoas com a doença como “casos de covid-19” ou “vítimas”, “famílias de covid-19”, “adoentados” etc. Eles são “pessoas com covid-19 ou que estão em tratamento, ou se recuperando” e depois de recuperados continuarão sua vida normal em família, no trabalho e com seus entes queridos. É importante separar a pessoa e a sua identidade do vírus em si para reduzir o estigma.

Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. **Busque informação** apenas de fontes fidedignas e dê passos práticos para preparar seus planos, proteger-se e a sua família. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o “bombardeio desnecessário” de informações. A enxurrada de notícias sobre um surto pode levar qualquer pessoa à preocupação. Informe-se com os fatos e não os boatos ou as informações erradas. E busque essas notícias em intervalos regulares do website da Organização Mundial da Saúde, das autoridades locais para que possa fazer a diferença entre boato e fato. **Os fatos ajudam a minimizar o medo.**



Projeta a si próprio e **apoie os outros ajudando-os** em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra. Atuando juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade e a enfrentar o covid-19 em união.

Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens positivas de pessoas na sua área que tiveram o covid-19. Por exemplo, experiências de pessoas que se recuperaram da doença ou que apoiaram um ente querido e estão dispostas a contar como foi.

Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.



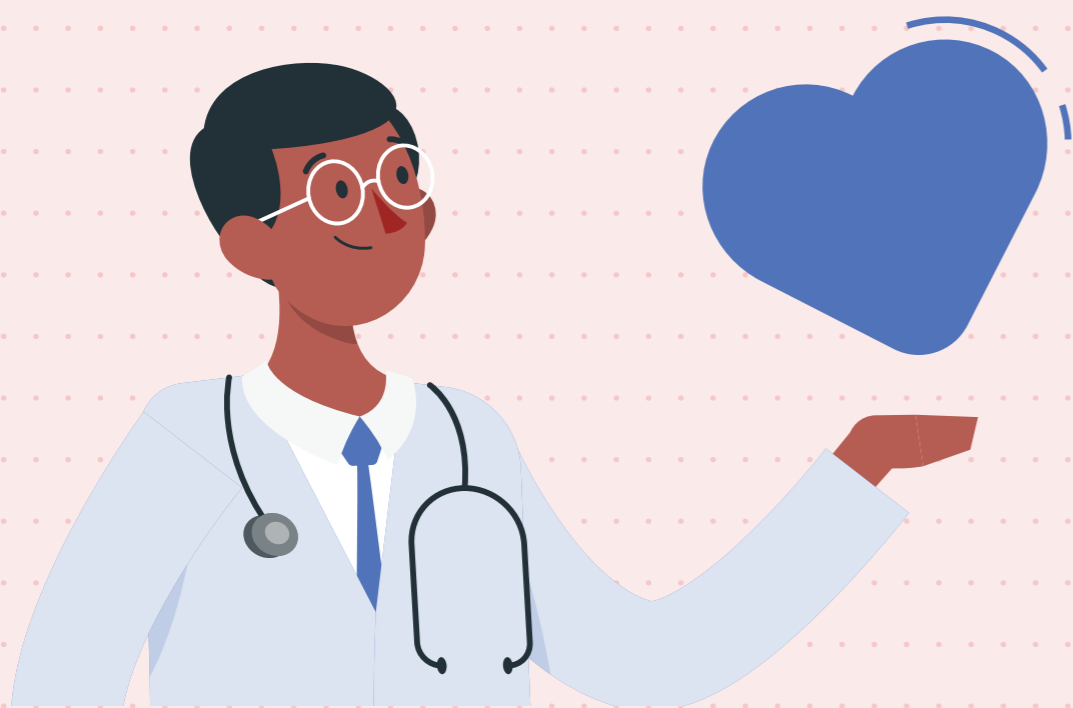
AGENTES DE SAÚDE: mantenha a cautela, você é capaz!

Para os trabalhadores desse setor que sentem a pressão de lidar com a situação, este é um quadro típico para você e muitos de seus colegas. **É normal se sentir assim** por causa do entorno da pandemia. O estresse e as sensações associadas com esse quadro não significam que você não seja capaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca. O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial durante este momento é crucial para que você possa manter sua saúde física também.

Cuide de você. Tente utilizar métodos para lidar com a situação como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho e até mesmo tirar um momento dentro do expediente. Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e ficar em contato com a família e com os amigos.

Evite formas errôneas de lidar com o estresse como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental. Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores especialmente aqueles que nunca participaram de respostas semelhantes a uma crise ou pandemia.

Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. Você pode conseguir reduzir o estresse. Não estamos numa corrida, esta é uma maratona.



Alguns agentes de saúde podem estar sendo evitados pela família por causa do medo de contaminação e estigmas. Isso pode fazer com que a situação que você já enfrenta se torne ainda mais difícil. **Se possível, continue conectado com seus entes queridos.** O contato virtual é uma forma de contato. Procure seus colegas, seus supervisores e pessoas de confiança para esse apoio social. Você poderá descobrir que seus amigos estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.

Na comunicação com outros, **seja simples.** Muitas pessoas podem ter dificuldades para entender as mensagens por causa de deficiências cognitivas, visuais e físicas. As formas de comunicação que não sejam só escritas precisam ser utilizadas. Se você é líder da sua equipe, ou chefe do hospital e está em contato com o público e com os pacientes, pense nisso.

Descubra e se informe sobre o apoio às pessoas com o covid-19 e aos recursos dos quais elas precisam para que possa fazer a ponte e o contato com links, ou outros meios. Isso é crucial para quem precisa de apoio psicológico ou de saúde mental. O estigma associado a problemas mentais pode causar estresse. O Guia de Intervenção Humanitária inclui diretrizes clínicas para lidar com as condições prioritárias de saúde mental e pode ser usado por agentes gerais de saúde.



LÍDERES DE EQUIPE E SUPERVISORES EM POSTOS DE SAÚDE: promova harmonia!

Mantenha todo o pessoal protegido de estresse crônico e de uma saúde mental precária para que possam desempenhar seu trabalho da melhor maneira. Certifique-se que a situação atual não terminará da noite para o dia e o seu papel é focar no longo prazo em vez de respostas de curto prazo para a crise.

Assegure uma informação de qualidade e fidedigna para todo o pessoal da equipe. Faça uma rotação no pessoal das áreas mais estressantes para as menos estressantes. 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, reduzir o estresse além de promover procedimentos seguros. Aqueles trabalhadores que têm que ir às comunidades, devem ir em dupla. Inicie, encoraje e monitore as pausas no trabalho. Implemente tabelas flexíveis para o pessoal que está diretamente afetado ou tem um membro da família impactado pelo estresse ou algum trauma. Assegure-se que você está criando espaço para que os colegas forneçam apoio social uns aos outros.

Se você ocupa uma posição de liderança num estabelecimento de saúde, **viabilize** o acesso e se assegure de que os funcionários possam utilizar os serviços de apoio psicossocial e mental. Os gerentes e chefes de equipe também enfrentam as mesmas pressões que os



supervisionados por eles além pervisionados por eles além de um maior fardo causado pelo papel de liderança.

Por isso, é importante que todos os recursos estejam ao alcance de quem precisa trabalhadores e chefes e que os últimos possam ser um modelo na mitigação do estresse. **Oriente** os agentes de saúde, incluindo enfermeiros, motoristas de ambulâncias, voluntários, professores, diagnosticadores e líderes comunitários em quarentenas como oferecer apoio emocional básico para as pessoas afetadas.

Gerencie a saúde mental dos pacientes e as queixas neurológicas como delírio, psicose, ansiedade severa e depressão, nas áreas de emergência ou de clínica geral. Um pessoal treinado corretamente talvez tenha que ser mobilizado para essas áreas.

Por fim, assegure-se que o fornecimento essencial de medicamentos em todos os níveis de cuidados. As pessoas vivendo com doenças e síndromes como ataques epiléticos precisam de medicação constante e não podem ter interrupções.

CUIDADORES DE CRIANÇAS: cuide de você e de quem está ao seu lado!

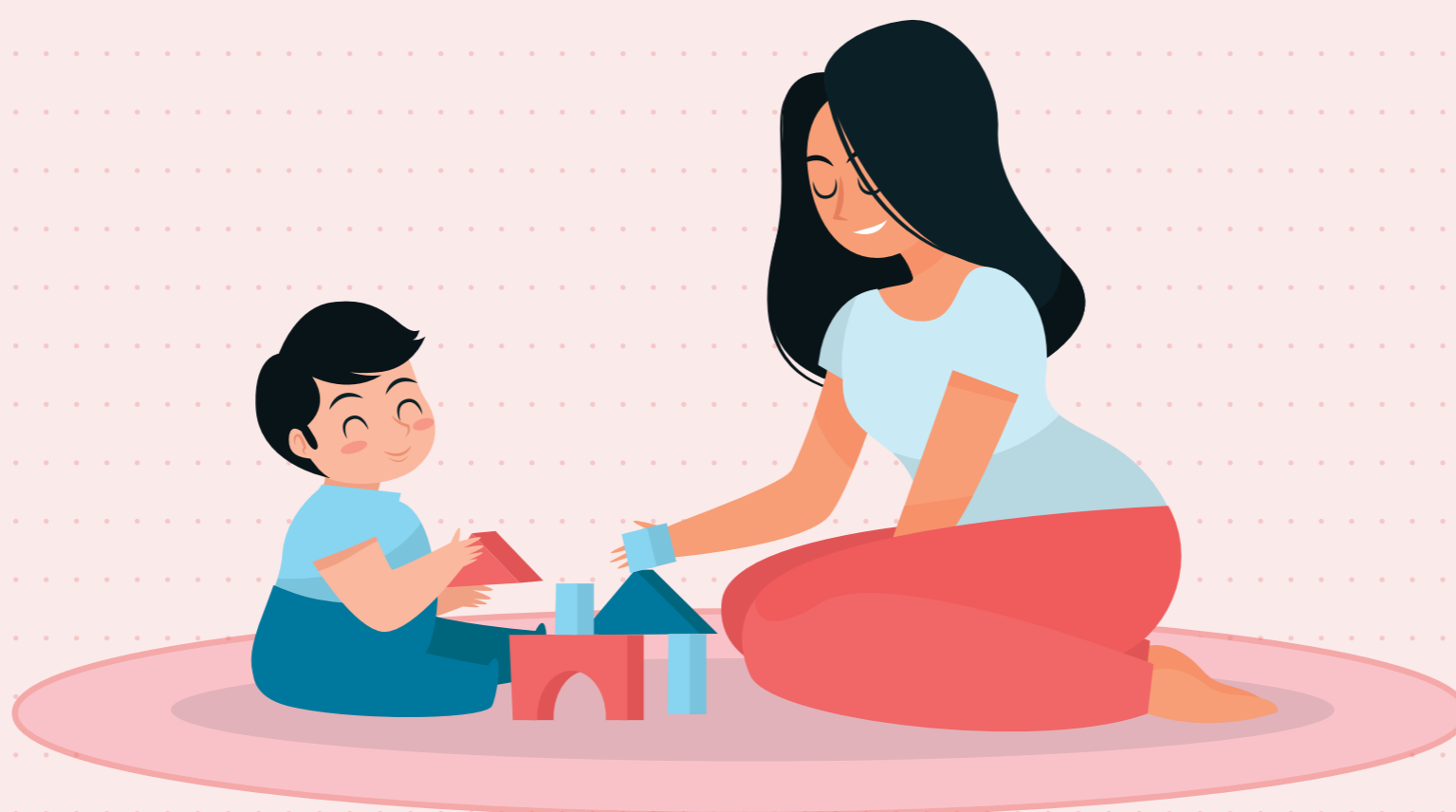
Ajude as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades. Cada criança tem sua própria maneira de fazê-lo. Algumas vezes, a atividade criativa, jogos e desenhos podem ajudar. As crianças se sentem melhor e mais aliviadas quando podem comunicar os sentimentos num ambiente de apoio.

Mantenha as crianças perto de seus pais e familiares caso seja

seguro para elas. Evite a separação deles. Caso uma criança tenha que ser retirada de seus pais ou tutores, **assegure-se** de que ela será cuidada por outra fonte como assistentes sociais ou equivalentes e cheque a situação da criança regularmente. Ainda mais, certifique-se de que durante o tempo da separação o contato com os pais ou tutores seja feito duas vezes ao dia por chamadas de vídeo ou outra forma apropriada à idade da criança (por exemplo, mídia social dependendo da idade).

Mantenha as rotinas familiares sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa. Pense em atividades lúdicas e pedagógicas para fazer com elas. Sempre que possível, incentive as crianças a continuarem brincando e se sociabilizando com os outros, mesmo que somente na família por causa do distanciamento social no momento.

Em estresses e crises é normal para a criança buscar mais os pais e exigirem mais deles. **Fale com seus filhos** sobre o covid-19 de forma honesta e apropriada à idade deles. Se eles tiverem preocupações, o fato de falar sobre elas pode ajudar a baixar a ansiedade das crianças. Elas observam os pais, as emoções no ar e tiram daí seus mecanismos para lidar com as próprias emoções da melhor forma nesses momentos difíceis.



IDOSOS, CUIDADORES E PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE: proteja-se!

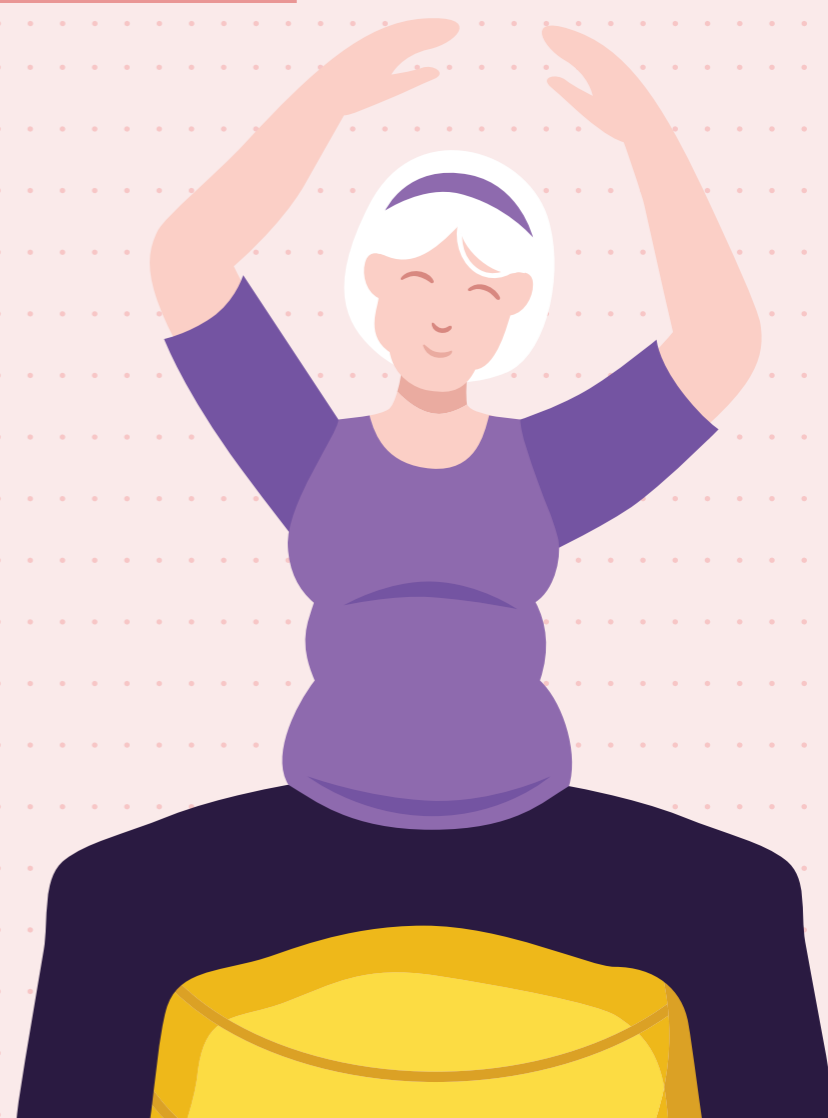
Idosos, especialmente em isolamento social e aqueles com problemas cognitivos como demência podem se tornar ansiosos, estressados, com raiva, agitados e distanciados durante a quarentena. Ofereça a eles apoio emocional por meio de redes familiares ou de agentes de saúde.

Partilhe fatos simples sobre o que está acontecendo com informações claras a respeito da redução de riscos e infecções em palavras compreensíveis para quem tem barreiras de entendimento. Repita a informação sempre que necessário. As instruções precisam ser claras, concisas e respeitar o estilo do paciente. Talvez seja útil colocar a informação em escrito ou em pinturas e figuras. Envolve a família e outras redes de apoio no fornecimento das notícias e de medidas de prevenção como a lavagem de mãos.

Se você tem alguma doença ou síndrome, certifique-se de que seus medicamentos estão disponíveis para uso. Ative ainda seu grupo de amigos para **pedir ajuda caso necessário**.

Esteja preparado e informado, com antecedência, de como buscar ajuda, como chamar um taxi, ter comida entregue em casa ou pedir ajuda médica. E providencie medicamentos para duas semanas, caso necessário.

Aprenda exercícios físicos simples para fazer em casa todos os dias durante o isolamento e a quarentena para não reduzir a mobilidade.



Mantenha rotinas e tarefas regulares sempre que possível e crie novas num ambiente diferente. Entre elas atividades diárias, limpeza, canto, pinturas e outras. Ajude outros, vizinhos, amigos, crianças e pessoas em hospitais combatendo o covid-19, sempre que for Seguro, claro. Mantenha o contato com os entes queridos ainda que por telefone.

PESSOAS EM ISOLAMENTO: busque um cronograma de tarefas, mantenha a calma!

Fique em contato e mantenha sua rede de amigos e conhecidos, ainda que isolado tente ao máximo manter sua rotina e crie novas. Se as autoridades de saúde recomendaram distância física para conter o surto, você pode manter a proximidade digital com e-mails, redes sociais, telefone, teleconferências etc.

Durante esse período de estresse, **esteja atento** a seus sentimentos e demandas internas. Envolver-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar. O exercício constante, o sono regular e uma dieta balanceada ajudam. Mantenha tudo em perspectiva. Os agentes de saúde em todos os países estão atuando para que os mais afetados pela pandemia recebam assistência e cuidados.



Uma enxurrada constante de notícias sobre o surto pode levar qualquer um à ansiedade e ao estresse. **Siga as notícias confiáveis** e evite boatos e “fake news” que vão somente causar mais desconforto e dissabor.

REFERÊNCIAS:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Disponível em <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792> . Acesso em 26/03/2020.



PREFEITURA MUNICIPAL DE
PRUDENTÓPOLIS

