

# Saúde mental e considerações psicossociais durante o surto de COVID-19

OMS - 12 de março de 2020

## População geral

1. Seja empático com todos aqueles que são afetados, em e de qualquer país. As pessoas afetadas pelo Covid-19 não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio, compaixão e bondade.
2. Não se refira às pessoas com a doença como "casos COVID-19", "vítimas" "famílias COVID-19" ou "doentes". Eles são "pessoas que têm COVID-19", "pessoas que estão sendo tratadas pelo COVID-19", "pessoas que estão se recuperando do COVID-19" e depois de se recuperar do COVID-19, sua vida continuará com seus empregos, famílias e entes queridos. Importante para reduzir o estigma.
3. Minimize assistir, ler ou ouvir notícias que fazem com que você se sinta ansioso ou angustiado; procure informações apenas de fontes confiáveis e principalmente para tomar medidas práticas para preparar seus planos e proteger a si mesmo e a seus entes queridos. Procure atualizações de informações em horários específicos durante o dia, uma ou duas vezes. O repentino e quase constante fluxo de notícias sobre um surto pode fazer com que alguém se sinta preocupado. Obtenha os fatos; não os rumores e desinformação. Colete informações regularmente, no site da OMS e nas plataformas das autoridades locais de saúde, para ajudá-lo a distinguir fatos de rumores. Os fatos podem ajudar a minimizar os medos.
4. Proteja-se e seja solidário com os outros. Ajudar outras pessoas em seu momento de necessidade pode beneficiar a pessoa que recebe apoio e também o ajudante. Por exemplo, faça o check-in por telefone em vizinhos ou pessoas da sua comunidade que precisam de assistência extra. Trabalhar juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade ao abordar o Covid-19 juntos.
5. Encontre oportunidades para espalhar histórias positivas e esperançosas e imagens positivas de pessoas locais que experimentaram o COVID-19. Por exemplo, histórias de pessoas que se recuperaram ou que apoiaram um ente querido e estão dispostas a compartilhar sua experiência.
6. Honre os cuidadores e profissionais de saúde que apoiam as pessoas afetadas pelo COVID-19 em sua comunidade. Reconheça o papel que desempenham para salvar vidas e manter seus entes queridos em segurança.

## Profissionais de saúde

7. Para os profissionais de saúde, sentir-se pressionado é uma experiência provável para você e muitos de seus colegas. É bastante normal estar se sentindo assim na situação atual. O estresse e os sentimentos associados a ele não são de forma alguma um reflexo de que você não pode fazer seu trabalho

- ou que é fraco. Gerenciar sua saúde mental e bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física.
8. Cuide-se neste momento. Tente usar estratégias úteis de enfrentamento, como garantir descanso suficiente durante o trabalho ou entre turnos, comer alimentos suficientes e saudáveis, praticar atividades físicas e manter contato com a família e os amigos. Evite usar estratégias inúteis de enfrentamento, como tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, isso pode piorar o seu bem-estar físico e mental. Este é um cenário único e sem precedentes para muitos trabalhadores, principalmente se eles não estiverem envolvidos em respostas semelhantes. Mesmo assim, o uso de estratégias que funcionaram para você no passado para gerenciar momentos de estresse pode beneficiar você agora. É mais provável que você saiba como aliviar o estresse e não deve hesitar em se manter psicologicamente bem. Este não é um sprint; é uma maratona.
  9. Infelizmente, alguns profissionais de saúde podem se sentir evitados pela família ou pela comunidade devido a estigma ou medo. Isso pode tornar uma situação já desafiadora muito mais difícil. Se possível, permanecer conectado com seus entes queridos, inclusive através de métodos digitais, é uma maneira de manter contato. Volte para seus colegas, seu gerente ou outras pessoas confiáveis para obter apoio social - seus colegas podem estar tendo experiências semelhantes às suas.
  10. Use maneiras compreensíveis de compartilhar mensagens com pessoas com deficiências intelectuais, cognitivas e psicossociais. Formas de comunicação que não dependem apenas de informações escritas devem ser utilizadas. Se você é líder ou gerente de uma unidade de saúde.
  11. Saiba como fornecer suporte para as pessoas afetadas pelo COVID-19 e saiba como vinculá-las aos recursos disponíveis. Isso é especialmente importante para aqueles que necessitam de saúde mental e apoio psicossocial. O estigma associado a problemas de saúde mental pode causar relutância em buscar apoio para as condições de saúde mental e COVID-19. [O mhGAP O Guia de Intervenção Humanitária](#) inclui orientação clínica para tratar de condições prioritárias de saúde mental e foi concebido para ser utilizado por profissionais de saúde em geral.

### **Líderes de equipe ou gerentes nas unidades de saúde**

12. Manter toda a equipe protegida contra estresse crônico e problemas de saúde mental durante essa resposta significa que eles terão uma capacidade melhor para desempenhar suas funções. Lembre-se de que a situação atual não desaparecerá da noite para o dia e você deve se concentrar na capacidade ocupacional de longo prazo, em vez de repetidas respostas a crises de curto prazo.
13. Garanta comunicação de boa qualidade e que atualizações de informações precisas seja fornecida a todos os funcionários. Rode os trabalhadores das funções de maior estresse para menos estresse. Associe trabalhadores inexperientes com seus colegas mais experientes. A amizade ajuda a fornecer suporte, monitorar o estresse e reforçar os procedimentos de segurança.

- Promova, incentive e monitore as interrupções do trabalho. Implemente horários flexíveis para os trabalhadores diretamente afetados ou que tenham um membro da família afetado por um evento estressante. Garanta que seus colegas criem tempo a fim de fornecer apoio social um ao outro.
14. Se você é líder ou gerente de uma unidade de saúde, facilite o acesso e garanta que a equipe esteja ciente de onde eles podem acessar os serviços de saúde mental e de apoio psicossocial. Gerentes e líderes de equipe também estão enfrentando estressores semelhantes aos de sua equipe e potencialmente pressão adicional no nível de responsabilidade de sua função. É importante que as estratégias citadas acima estejam em vigor para trabalhadores e gerentes, e que os gerentes possam ser um modelo de estratégias de autocuidado para mitigar o estresse.
  15. Orientar os profissionais que estão atuantes na resposta, incluindo enfermeiros, motoristas de ambulância, voluntários, identificadores de casos, professores e líderes comunitários e trabalhadores em quarentena, sobre como fornecer suporte emocional e prático básico para as pessoas afetadas que usando [os primeiros socorros psicológicos](#).
  16. Ofereça tratamento para urgências em saúde mental e queixas neurológicas (por exemplo, delírio, psicose, ansiedade ou depressão severa) em unidades de atendimento de emergência ou gerais. Talvez seja necessário empregar pessoal treinado e qualificado adequado nesses locais quando o tempo permitir, a capacidade da equipe geral de saúde em saúde mental e apoio psicossocial deve ser aumentada (consulte o [Guia de Intervenção Humanitária mhGAP](#))
  17. Garanta a disponibilidade de medicamentos psicotrópicos essenciais em todos os níveis de assistência à saúde. As pessoas que vivem com problemas de saúde mental a longo prazo ou convulsões epiléticas precisarão de acesso ininterrupto aos medicamentos, e a interrupção repentina deve ser evitada.

### **Prestadores de cuidados para crianças**

18. Ajude as crianças a encontrar maneiras positivas de expressar sentimentos como medo e tristeza. Toda criança tem seu próprio jeito de expressar emoções. Às vezes, participar de uma atividade criativa, como brincar e desenhar, pode facilitar esse processo. As crianças sentem-se aliviadas se puderem expressar e comunicar seus sentimentos em um ambiente seguro e solidário.
19. Mantenha as crianças próximas dos pais e da família, se consideradas seguras para a criança, e evite separar as crianças e seus cuidadores o máximo possível. Se uma criança precisar ser separada de seu cuidador principal, assegure-se de que sejam oferecidos cuidados alternativos apropriados e que um assistente social, ou equivalente, acompanhe regularmente a criança. Além disso, assegure-se de que durante os períodos de separação, seja mantido contato regular com pais e responsáveis, como telefonemas ou videochamadas agendadas duas vezes ao dia ou outra comunicação apropriada à idade (por exemplo, mídias sociais dependendo da idade da criança).
20. Mantenha rotinas familiares na vida diária, tanto quanto possível, ou crie novas rotinas, especialmente se as crianças precisarem ficar em casa. Forneça

atividades apropriadas para a idade das crianças, incluindo atividades para a sua aprendizagem. Na medida do possível, incentive as crianças a continuarem a brincar e socializar com os outros, mesmo que apenas dentro da família, quando aconselhados a restringir o contato social.

21. Em tempos de estresse e crise, é comum que as crianças estejam mais apegadas e sejam mais exigentes com os pais. Discuta o COVID-19 com seus filhos de maneira honesta e apropriada para a idade. Se seus filhos tiverem preocupações, abordá-los juntos pode aliviar sua ansiedade. As crianças observam o comportamento e as emoções dos adultos em busca de dicas sobre como gerenciar suas próprias emoções em momentos difíceis. Conselhos adicionais disponíveis em inglês [aqui](#).

### **Idosos, prestadores de cuidados e pessoas com condições de saúde subjacentes**

22. Os idosos, especialmente isolados e com declínio cognitivo / demência, podem ficar mais ansiosos, zangados, estressados, agitados e retraídos durante o surto / em quarentena. Fornecer apoio prático e emocional por meio de redes informais (famílias) e profissionais de saúde.
23. Compartilhe fatos simples sobre o que está acontecendo e forneça informações claras sobre como reduzir o risco de infecção em palavras que os idosos com / sem comprometimento cognitivo possam entender. Repita as informações sempre que necessário. As instruções precisam ser comunicadas de maneira clara, concisa, respeitosa e paciente. Também pode ser útil que as informações sejam exibidas por escrito ou em imagens. Envolver a família e outras redes de apoio no fornecimento de informações e na ajuda a praticar medidas de prevenção (por exemplo, lavagem das mãos etc.).
24. Se você tem uma condição de saúde subjacente, certifique-se de ter acesso a qualquer medicamento que esteja usando no momento. Ative seus contatos sociais para fornecer assistência, se necessário.
25. Esteja preparado e saiba com antecedência onde e como obter ajuda prática, se necessário, como ligar para um táxi, entregar comida e solicitar atendimento médico. Certifique-se de ter até 2 semanas de todos os seus medicamentos regulares que possa exigir.
26. Aprenda exercícios físicos diários simples para realizar em casa, em quarentena ou isolamento, para manter a mobilidade e reduzir o tédio.
27. Mantenha rotinas e horários regulares o máximo possível ou ajude a criar novos em um novo ambiente, incluindo exercícios regulares, limpeza, tarefas diárias, canto, pintura ou outras atividades. Mantenha contato regular com os entes queridos (por exemplo, por telefone ou outros acessos).
28. Prepare um pacote de segurança pessoal. O pacote pode incluir um resumo de informações pessoais básicas, contatos disponíveis, informações médicas, medicamentos regulares por duas semanas, lanches preferíveis armazenáveis, uma garrafa de água e algumas roupas pessoais.

### **Pessoas em isolamento**

29. Mantenha-se conectado e mantenha suas redes sociais. Mesmo quando isolado, tente ao máximo manter suas rotinas diárias pessoais ou criar novas rotinas. Se as autoridades de saúde recomendaram limitar seu contato social físico para conter o surto, você pode permanecer conectado por e-mail, mídia social, videoconferência e telefone.
30. Durante os períodos de estresse, preste atenção às suas próprias necessidades e sentimentos. Envolver-se em atividades saudáveis que você goste e achar relaxante. Faça exercícios regularmente, mantenha rotinas regulares de sono e coma alimentos saudáveis. Mantenha as coisas em perspectiva. Agências de saúde pública e especialistas em todos os países estão trabalhando no surto para garantir a disponibilidade dos melhores cuidados às pessoas afetadas.
31. Um fluxo quase constante de notícias sobre um surto pode fazer com que alguém se sinta ansioso ou angustiado. Busque atualizações de informações e orientações práticas em horários específicos do dia por profissionais de saúde e no site da OMS e evite ouvir ou seguir rumores que o deixem desconfortável.

Fonte: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)