



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVERSO
JUIZ DE FORA
CURSO DE PSICOLOGIA
DISCIPLINA: SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS
DE SAÚDE
EM TEMPOS DE PANDEMIA

Beatriz Maciel da Silva, Fernanda Carolina de Oliveira Alfeld,
Marcos Vinícius Almeida, Rose Mary de Oliveira Lopes,
Victória Grazielle Aparecida de Oliveira Carvalho, Vitória Haramoto do Reis
Professora Responsável: Laís Lage de Carvalho

JUIZ DE FORA
2020



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

Índice

- 01 O que é saúde mental
- 02 A Pandemia e seus impactos na saúde mental
- 03 Sofrimento psicológico em profissionais da saúde que atendem pacientes com COVID-19
- 04 O papel do SUS no contexto da saúde mental da população durante a pandemia
- 05 Políticas públicas de suporte e apoio emocional aos profissionais de saúde
- 06 Atuação do psicólogo junto aos profissionais de saúde que atuam no enfrentamento do COVID-19



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

01 O Que é Saúde Mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **Saúde Mental é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.** Sendo assim é possível admitir que **o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais.**

Múltiplos fatores sociais, psicológicos e biológicos determinam o nível de saúde mental de uma pessoa. Por exemplo, **as pressões que um estado de pandemia abarca estão sendo reconhecidas como riscos para a saúde mental de indivíduos e comunidades.** Uma saúde mental prejudicada também está associada a **rápidas mudanças sociais**, condições de trabalho estressantes, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos de saúde e violação dos direitos humanos.

A promoção da saúde mental envolve ações para criar condições de vida e ambientes que apoiam a saúde mental e permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Um ambiente que respeite e proteja os direitos básicos civis, políticos, socioeconômicos e culturais é fundamental para a promoção da saúde mental.



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

02 A Pandemia e seus Impactos na Saúde Mental

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) **declarou pandemia de COVID-19**, doença causada pelo novo coronavírus. De acordo com a OMS, uma pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença, trazendo os olhares de todo o mundo para uma só questão: o vírus.

Nesse contexto de pandemia, é normal que estejamos atentos, preocupados e estressados. Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (2020), através da cartilha "Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais", **calcula-se que um terço de uma população pode vir apresentar sintomas psicopatológicos quando expostos a uma epidemia caso não haja uma intervenção para o cuidado desses sintomas.**

Um dos principais fatores causadores do impacto psicossocial é a gravidade, a grandiosidade do novo vírus e a insegurança em que a pessoa se encontra no momento. Por isso a importância de tomar os devidos cuidados e permanecer em casa sempre que possível. Contudo, nem todos os riscos que a pandemia oferece à saúde mental serão caracterizados como doença, mas sim como uma reação normal durante um período de isolamento social. As reações mais observáveis são:



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

- 1 - medo de morrer ou adoecer
- 2 - medo de perder pessoas queridas
- 3 - preocupação em não poder trabalhar durante a pandemia e perder os meios para a subsistência
- 4 - tristeza
- 5 - angústia
- 6 - estresse
- 7 - sentimento de solidão

Por isso, é recomendado e de suma importância **desenvolver estratégias durante esse período a fim de que elas minimizem os efeitos negativos à saúde mental.** Dentre alguns desses métodos estão:

- 1 - procurar pessoas de confiança para conversar sobre a atual situação
- 2 - dedicar tempo à leitura
- 3 - fazer exercícios de respiração que auxiliem na diminuição do nível de estresse
- 4 - envolver-se em campanhas solidárias para trazer a sensação de pertença social
- 5 - manter contato com a família e amigos, mesmo que virtual
- 6 - diminuir o tempo assistindo ou lendo coberturas midiáticas
- 7 - evitar o uso abusivo de álcool e outras drogas para superar as emoções

A seguir abordaremos como a situação de pandemia **afeta a saúde mental dos profissionais de saúde e o que tem sido implementando no âmbito das políticas públicas para cuidar da saúde mental desses profissionais** e também da população em geral, assim como quais suportes estão a disposição dos brasileiros caso as estratégias mencionadas não forem suficientes para a estabilização emocional.

Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

03 Sofrimento Psicológico dos Profissionais de saúde que atendem pacientes com COVID-19

Por se tratar de um fenômeno recente, estudos sobre os impactos na saúde mental em decorrência da pandemia do novo coronavírus ainda são escassos, porém apontam para repercussões negativas importantes.

De acordo com Schmidt, Crepaldi e Bolze (2020) a disseminação rápida por todo o mundo, a dificuldade em controlar a doença, a seriedade da COVID-19 e a incerteza do tempo de duração da pandemia e suas consequências, **são fatores de risco a saúde mental tanto da população em geral, quanto dos profissionais da área da saúde.**

No que se refere especificamente a esses profissionais, além dos fatores citados anteriormente, de acordo com Schmidt, Crepaldi e Bolze (2020), eles podem **experimentar estressores específicos** como:

- 1 - risco maior de ser infectado e conseqüentemente risco de adoecimento e morte
- 2 - possibilidade de infectar outras pessoas como membros de suas famílias
- 3 - sobrecarga e fadiga em caso de profissionais que lidam diretamente com pacientes graves devido a COVID-19
- 4 - mortes numerosas
- 5 - sensação de incapacidade por não conseguir salvar vidas



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

- 6 - ameaças e agressões vindas de pessoas que procuram atendimento e não conseguem devido a escassez de recursos
- 7 - mudanças frequentes nos protocolos de atendimento por conta de novas descobertas a respeito da infecção
- 8 - afastamento da família e dos amigos que aumentam a sensação de isolamento

Por conta desses fatores os profissionais da saúde, principalmente os que estão na “linha de frente” (ou seja, aqueles que têm contato com pessoas infectadas pelo vírus) **estão vulneráveis a experienciar reações emocionais e comportamentais negativas que podem ser um gatilho para o desencadeamento ou intensificação de sofrimento psíquico.**

De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (2020), em sua cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais, as reações emocionais de medo seja **medo da morte ou de perder pessoas queridas, sentimento de impotência e vulnerabilidade, angustia, tristeza, reações comportamentais como alteração no sono e no apetite, atos agressivos contra outros e contra si próprio**, podem gerar transtornos psíquicos imediatos e tardios, como por exemplo:

- 1 - episódios depressivos
- 2 - transtornos de ansiedade
- 3 - estresse agudo
- 4 - transtornos de adaptação como estresse pós-traumático
- 5 - abuso de álcool e outras substâncias psicoativas
- 6 - transtornos de humor
- 7 - depressão

Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

04 O Papel do SUS no Contexto da Saúde Mental da População durante a Pandemia

Em tempos de pandemia, o SUS desempenha um papel importantíssimo no tratamento dos doentes, nas pesquisas a fim de conhecer mais sobre a COVID-19 e também no cuidado da saúde mental da população.

Uma das intervenções em saúde mental adotadas são as propostas psicoeducativas, como cartilhas e outros materiais informativos. Podemos citar como exemplo uma campanha lançada no dia 17 de abril de 2020 pelo Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas/OMS) que pretende amenizar os impactos negativos da pandemia na saúde mental dos brasileiros. São oito vídeos lançados com o objetivo de orientar as pessoas sobre como lidar com emoções negativas como o medo e estresse e apresentar estratégias de cuidado em saúde mental.

A Fundação Oswaldo Cruz também desenvolveu uma série de cartilhas com o tema “Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19”. Essas cartilhas trazem informações à população em geral **com objetivo de conscientizar sobre os impactos da pandemia na saúde mental e orientá-las sobre o que pode ser feito para minimizar esses impactos.**



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

O Ministério da Saúde também disponibiliza um canal com informações sobre como receber ajuda, que é o **Disque Saúde - 136**. Além disso, em sua cartilha Cuidando da Saúde Mental em Tempos de Coronavírus, o Laboratório de Terapia Ocupacional e Saúde Mental LaFollia orienta que caso a população precise de uma ajuda específica de profissionais de saúde mental, ela procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima. **Em caso de sofrimento psíquico mais intenso, procurar um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**, que intensificou o atendimento psicológico por telefone em muitas cidades durante a quarentena. A Fundação Oswaldo Cruz orienta que pessoas com histórico de automutilação e tentativas de suicídio podem entrar em contato com o **Centro de Valorização da Vida (CVV) pelo disque 188** como uma forma de suporte adicional.

Outra ação desenvolvida por muitas prefeituras é a **oferta de canais para escuta psicológica através dos CAPS**, para que as pessoas possam aliviar suas emoções negativas. Um desses canais foi desenvolvido pela Secretaria Municipal de João Pessoa, que pensando no bem estar da população, por meio da Área Técnica de Saúde Mental, disponibilizou atendimento gratuito por telefone através do número 160 (segunda a sexta, das 8h às 16h) e do número 32143333 (de domingo a domingo, das 7h às 19h). Ao fazer a ligação o usuário é atendido por um psicólogo que faz a escuta e caso necessário o encaminha para atendimento em algum dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Como podemos observar, o papel do SUS é bem mais amplo que a prestação de serviços assistenciais em saúde. Ele engloba o acesso a informação destinada à sociedade, promoção de saúde e prevenção de doenças. Sendo assim, **a contribuição do SUS é de extrema importância para o enfrentamento da COVID-19.**

Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

05 Políticas Públicas de Suporte e Apoio Emocional aos Profissionais de Saúde

O Ministério da Saúde adotou **diversas medidas com o objetivo de resguardar a saúde física e mental de quem atua na linha de frente do combate a COVID-19**: os profissionais de saúde. Destacamos algumas:

1 - Distribuição de 71 milhões de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e álcool em gel aos profissionais de saúde que estão atendendo os pacientes infectados pelo Coronavírus em todo o país;

2 - Aquisição de 22,9 milhões de testes para diagnosticar a COVID-19, priorizando a aplicação destes testes em profissionais do serviço de saúde e segurança;

3 - A Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (SGTES) do Ministério da Saúde e da Universidade Aberta do SUS (UNA-SUS) estão ofertando cursos gratuitos aos profissionais de saúde com orientações gerais sobre os pacientes com COVID-19 na Atenção Primária à saúde. O objetivo deste curso é proporcionar aos profissionais da área da saúde uma atualização para o enfrentamento da pandemia.

4 - O Ministério da Saúde está realizando uma pesquisa, em caráter voluntário e sigiloso, para compreender o impacto da COVID-19 na saúde mental dos profissionais que estão na linha de frente da crise. O objetivo é integrar esforços e intervenções para reduzir os efeitos da pandemia.



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

5 - A Fiocruz está oferecendo suporte psicológico e emocional a residentes que atuam no combate à COVID-19. A iniciativa é do Núcleo de Saúde Mental Álcool e outras Drogas da Fiocruz Brasília e se estende a residentes de toda a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). O Programa organiza grupos de tutores no WhatsApp e, além dos grupos, há a possibilidade de atendimento psicológico individual, sempre com supervisão.

6 - A partir do mês de maio será disponibilizado um canal para Teleconsulta psicológica destinado a esses trabalhadores. O atendimento será por vídeo chamada, utilizando estratégias para intervenção em situação de crise por meio de técnicas de psicoterapia tais como: psicoeducação, psicoterapia cognitivo-comportamental e psicoterapia interpessoal. Aqueles que forem identificados com potencial de risco sintomatologia muito intensa serão encaminhados para avaliações psiquiátricas.

7 - A ação estratégica “O Brasil Conta Comigo” garante suporte psiquiátrico no SUS aos profissionais que estão na linha de frente do combate à COVID-19

Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

06 Atuação do Psicólogo Junto aos Profissionais de saúde que atuam no enfrentamento do COVID-19

Os profissionais da atenção psicossocial têm um papel fundamental em uma pandemia com as características da COVID-19, que traz como particularidades, **alta capacidade de contágio, ausência de vacinas e medicações específicas para o tratamento (um forte fator causador da angústia entre os profissionais da saúde), necessidade de distanciamento, isolamento social e quarentena prolongada**, sendo provavelmente uma situação única sem precedentes para muitos trabalhadores, inclusive para os profissionais da saúde.

Os atendimentos psicossociais durante a pandemia requerem atenção a respeito do **manejo, distinção sobre reações esperadas nesse tipo de evento e indicadores de risco**, tais como, sintomas persistentes, complicações associadas (conduta suicida), depressão maior ou unipolar, psicose, transtorno de estresse pós-traumático ou manifestação de sofrimento agudo intenso que ocasione a ruptura com as estratégias que promovam a vida, estes e dentre outros mais são quadros que requerem uma atenção especializada imediata.

Os impactos da COVID-19 na saúde mental mostram a relevância de



Saúde Mental dos Profissionais de Saúde em Tempos de Pandemia

implantação de serviços estratégicos de atenção psicossocial baseados em evidências como forma de **redução do estresse e sofrimento intenso com o objetivo de prevenir agravos futuros** (Duan e Zhu, 2020). Portanto é recomendada a implementação rápida e estendida das ações de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS) que são fundamentais para garantir o funcionamento dos serviços, **bem como prevenir as possíveis repercussões a médio e longo prazo concernentes ao bem-estar.**

A saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores da linha de frente devem ser reconhecidos e apoiados, recebendo ações contínuas em SMAPS durante e depois da epidemia. Em situações de crise, alguns podem precisar de maior suporte psicossocial.

O atendimento remoto apresenta vantagens para a oferta de suporte psicossocial durante a COVID-19, corrobora com as recomendações de distanciamento social, quarentena e isolamento domiciliar. O atendimento de SMAPS via tecnologias de informação e comunicação (TIC) deve seguir o código de ética das categorias profissionais, informações dos conselhos profissionais e autoridades sanitárias. A prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologias é regulamentada pela resolução do conselho federal de psicologia (CFP nº011/2018). Em função das necessidades de biossegurança, específicas da COVID-19, a resolução do conselho federal de psicologia (CFP nº04/2020) flexibiliza a atuação de forma remota, mas reforça a necessidade do cumprimento do código de ética.

Outro objetivo do psicólogo é legitimar o que o indivíduo está sentindo e oferecer estabilização emocional na fase aguda. É recomendável que essas reações e sintomas sejam trabalhados junto com as próprias redes tradicionais de solidariedade (família, amigos, colegas de trabalho, etc.).



#FiquemEmCasaPorNós