

## Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19

18 de março de 2020

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto da doença do novo coronavírus como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. A OMS afirmou que havia um alto risco de que a doença do coronavírus 2019 (COVID-19) se espalhasse por outros países no mundo todo. Em março de 2020, a OMS avaliou que a COVID-19 podia ser caracterizada como pandemia.

A OMS e autoridades de saúde pública no mundo todo estão agindo para conter o surto da COVID-19. Entretanto, essa crise está gerando estresse na população.

Essas considerações de saúde mental foram desenvolvidas pelo Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias da OMS como uma série de mensagens dirigidas a diferentes grupos para apoiar o bem-estar mental e psicossocial durante o surto de COVID-19.

### Mensagens para a população em geral

1. A COVID-19 já afetou e provavelmente irá afetar pessoas de vários países, em diferentes regiões geográficas. Não a associe a nenhum grupo étnico ou nacionalidade. Seja empático com todas as pessoas afetadas, de seu próprio país e de outros países. As pessoas afetadas pela COVID-19 não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.
2. Não se refira às pessoas com a doença como “casos de COVID-19”, “vítimas”, “famílias com COVID-19” ou os “doentes”. Elas são “pessoas que têm COVID-19”, “pessoas em tratamento para COVID-19”, “pessoas se recuperando da COVID-19”, e depois que se recuperarem a vida seguirá com seu trabalho, família e entes queridos. É importante não deixar que a pessoa tenha sua identidade definida pela COVID-19 para reduzir o estigma.
3. Reduza o tempo gasto assistindo, lendo ou ouvindo notícias que o façam se sentir ansioso ou angustiado; busque informações apenas de fontes confiáveis, principalmente, para que você possa tomar medidas práticas para preparar seus planos e proteger a si próprio e a seus entes queridos. Busque atualizações de informações em horários específicos, uma ou duas vezes ao dia. O fluxo repentino e constante de notícias sobre um surto pode deixar qualquer um preocupado. Se atenha aos fatos, não a rumores ou informações erradas. Colete informações em intervalos regulares no [site da OMS](#) e plataformas das autoridades locais de saúde, a fim de ajudá-lo a distinguir fatos de boatos. Os fatos podem ajudar a minimizar o medo.

4. Proteja-se e apoie os outros. Ajudar o próximo em um momento de necessidade pode beneficiar a pessoa que recebe ajuda assim como quem a oferece. Por exemplo, telefone para um vizinho ou pessoas de sua comunidade que possam necessitar de uma assistência extra. Trabalhar junto, como uma comunidade, pode ajudar criar solidariedade para lidar com a COVID-19 juntos.

5. Busque oportunidades para divulgar histórias positivas e de esperança e imagens positivas de pessoas locais que tiveram COVID-19. Por exemplo, histórias de pessoas que se recuperaram ou que ajudaram um ente querido e estão dispostas a compartilhar sua experiência.

6. Valorize os cuidadores e trabalhadores da saúde que tratam das pessoas afetadas com COVID-19 em sua comunidade. Reconheça o papel que eles desempenham para salvar vidas e manter seus entes queridos em segurança.

### Mensagens para trabalhadores da saúde

7. É muito provável que você e seus colegas sintam-se sob pressão. É normal se sentir assim na situação atual. O estresse e os sentimentos associados a ele de modo algum são um reflexo de que você não consegue realizar o seu trabalho ou de que você é fraco. Gerenciar a sua saúde mental e bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar a sua saúde física.

8. Cuide-se nesse momento. Experimente e utilize estratégias de enfrentamento úteis, como garantir descanso e pausas suficientes durante o trabalho ou entre turnos, coma alimentos em quantidade suficiente e saudáveis, faça atividade física e mantenha-se em contato com a família e amigos. Evite utilizar estratégias de enfrentamento que não ajudam, como usar tabaco, álcool ou outras drogas. No longo prazo, elas podem piorar seu bem-estar mental e físico. O surto de COVID-19 é uma situação única e inédita para muitos trabalhadores, particularmente se nunca participaram de respostas semelhantes. Ainda assim, a utilização de estratégias que funcionaram para você no passado para lidar com períodos de estresse pode beneficiá-lo agora. Muito provavelmente, você sabe como aliviar o estresse e não deve hesitar em se manter psicologicamente bem. Não é uma corrida de 100 metros, é uma maratona.

9. Infelizmente, alguns trabalhadores da saúde podem sentir que sua família ou comunidade os evitem devido a estigma ou medo. Isso pode dificultar em muito uma situação que já é desafiadora. Se possível, mantenha-se em contato com seus entes queridos, inclusive por meios digitais, que são um modo de manter contato. Recorra a seus colegas, coordenador ou outras pessoas de sua confiança para apoio social - eles podem estar passando por experiências semelhantes à sua.

10. Utilize meios compreensíveis para compartilhar mensagens a pessoas com deficiência intelectual, cognitiva e psicossocial. Quando possível, inclua formas de comunicação que não dependam apenas de informação escrita.

11. Saiba como dar suporte a pessoas afetadas com a COVID-19 e saiba como conectá-las aos recursos disponíveis. Isso é especialmente importante para aqueles que necessitam de suporte de saúde mental e psicossocial. O estigma associado a problemas de saúde mental pode causar relutância na busca por suporte, tanto para a COVID-19 quanto para problemas de saúde mental. O [Guia de Intervenção Humanitária - mhGAP](#) inclui orientação clínica para abordar as principais condições de saúde mental e foi elaborado para utilização por profissionais da saúde generalistas.

### Mensagens para coordenadores ou gerentes de serviços de saúde

12. Manter toda a equipe protegida do estresse crônico e da saúde mental precária durante a resposta a essa crise significa que eles estarão melhor capacitados para desempenhar sua função. Lembre-se de que a situação atual não terminará da noite para o dia, e você deve se concentrar na capacidade ocupacional de longo prazo mais do que em respostas à crise repetidas no curto prazo.

13. Garanta que a comunicação de boa qualidade e atualizações de informação precisas sejam fornecidas a toda a equipe. Faça um rodízio dos trabalhadores entre funções de maior e menor estresse. Coloque profissionais menos experientes para trabalhar com colegas mais experientes. O sistema de parceria ajuda a fornecer suporte, monitorar o estresse e reforçar procedimentos de segurança. Garanta que o pessoal de campo entre nas comunidades em pares. Inicie, estimule e monitore intervalos do trabalho. Implemente horários flexíveis para os trabalhadores diretamente impactados ou que possuem um familiar impactado por um evento estressante. Certifique-se de formar uma equipe de colegas que forneçam suporte social uns aos outros.

14. Garanta que a equipe saiba onde e como pode acessar serviços de saúde mental e apoio psicossocial e facilite o acesso a esses serviços. Gerentes e coordenadores também estão enfrentando estresse semelhante aos de sua equipe e, potencialmente, uma pressão adicional devido ao nível de responsabilidade de sua função. É importante que as medidas e estratégias acima estejam disponíveis tanto para trabalhadores como gerentes, e que estes possam servir de exemplo de estratégias de autocuidado para mitigação de estresse.

15. Oriente as pessoas que atuam na resposta, inclusive equipe de enfermagem, motoristas de ambulância, voluntários, identificadores de casos, professores, líderes comunitários e trabalhadores em locais de quarentena, sobre como prestar suporte emocional e prático básico para as pessoas afetadas, [usando primeiros cuidados psicológicos](#).

16. Trate as queixas de saúde mental e neurológicas urgentes (ex. *delirium*, psicose, ansiedade ou depressão grave) em serviços de emergência ou de saúde geral. Pode ser necessário mobilizar, em momento oportuno, equipes treinadas adequadamente e qualificadas para esses locais, e deve-se aumentar a capacidade de profissionais de saúde generalistas para prestar cuidados de saúde mental e apoio psicossocial (*vide* o [Guia de Intervenção Humanitária - mhGAP](#))

17. Garanta a disponibilidade de medicamentos psicotrópicos genéricos e essenciais em todos os níveis de atenção à saúde. Pessoas que vivem com condições mentais de longa duração ou crises epiléticas necessitarão de acesso ininterrupto a seus medicamentos, e deve-se evitar suspensão abrupta.

### Mensagens para cuidadores de crianças

18. Ajude as crianças a encontrarem um modo positivo de expressar sentimentos como medo e tristeza. Cada criança tem seu jeito próprio de expressar emoções. Às vezes, iniciar uma atividade criativa, como uma brincadeira ou desenho, pode facilitar esse processo. Crianças se sentem aliviadas quando podem expressar e comunicar seus sentimentos em um ambiente seguro e que oferece apoio.

19. Mantenha as crianças próximas de seus pais e família, se for seguro para a criança, e evite separá-las de seus cuidadores tanto quanto possível. Se uma criança precisa ser separada de seu cuidador principal, garanta que seja fornecido cuidado alternativo adequado e que um assistente social, ou equivalente, acompanhe regularmente a criança. Além disso, garanta que durante os períodos de separação seja mantido contato regular com os pais e cuidadores, como ligações de voz ou de vídeo agendadas duas vezes ao dia ou outro meio de comunicação adequado à idade (ex. mídia social).

20. Mantenha a rotina familiar tanto quanto possível ou crie novas rotinas, especialmente se as crianças precisarem ficar em casa. Ofereça para as crianças atividades interessantes adequadas à idade, incluindo atividades de aprendizagem. Na medida do possível, estimule as crianças a continuar a brincar e socializar com outras, mesmo que apenas dentro da família quando há recomendação de restrição de contato social.

21. Em tempos de estresse e crise, é comum que fiquem mais apegadas aos pais. Converse sobre a COVID-19 com seus filhos de modo honesto e adequado para a idade. Se seus filhos têm preocupações, conversar sobre elas pode aliviar a ansiedade. Crianças observam os comportamentos e emoções dos adultos para obterem dicas sobre como lidar com suas próprias emoções em momentos difíceis. Mais orientações disponíveis [aqui](#).

### Idosos, cuidadores e pessoas com doenças preexistentes

22. Idosos, especialmente em isolamento e aqueles com declínio cognitivo/demência, podem ficar mais ansiosos, com raiva, estressados, agitados durante o surto ou quarentena. Forneça suporte emocional e prático através de redes informais (família) e profissionais da saúde.

23. Compartilhe fatos simples acerca do que está acontecendo e dê informações claras sobre como reduzir o risco de infecção, usando palavras compreensíveis para os idosos com ou sem comprometimento cognitivo. Repita as informações quando necessário. Instruções precisam ser comunicadas de modo claro, conciso, respeitoso e paciente. Talvez também seja útil exibir as informações por escrito ou com imagens. Envolve as famílias e outras redes de suporte para fornecer informações e ajudar as pessoas a praticar as medidas de prevenção (ex. lavagem das mãos).

24. Se você tem uma doença preexistente, certifique-se de que tenha acesso a todos os medicamentos que está atualmente usando. Acione seus contatos sociais para lhe prestarem assistência, caso necessário.

25. Esteja preparado e saiba com antecedência onde e como obter ajuda prática, caso necessário, como pedir um táxi, entrega de comida e solicitar assistência médica. Garanta que você tenha até duas semanas de estoque de todos seus medicamentos de uso contínuo.

26. Aprenda exercícios físicos diários simples para fazer em casa, durante a quarentena ou isolamento para manter a mobilidade e diminuir o tédio.

27. Mantenha rotinas e horários regulares tanto quanto possível ou crie novas rotinas em um novo ambiente, incluindo exercício físico regular, faxina, tarefas domésticas diárias, canto, pintura, ou outras atividades. Mantenha contato regular com seus entes queridos (via telefone, *e-mail*, mídia social ou vídeoconferência)

### **Pessoas em isolamento**

28. Permaneça conectado e mantenha suas redes sociais. Mesmo quando isolado, tente ao máximo possível manter sua rotina pessoal diária ou crie novas rotinas se as circunstâncias mudarem. Se as autoridades de saúde recomendaram limitar seus contatos físicos sociais para conter o surto, você pode manter-se conectado via telefone, *e-mail*, mídia social ou vídeoconferência.

29. Em momentos de estresse, preste atenção a seus próprios sentimentos e necessidades. Realize atividades saudáveis que você gosta e acha relaxante. Faça exercícios regularmente, mantenha uma rotina de sono e tenha uma alimentação saudável. Analise os fatos dentro das devidas proporções. Agências e especialistas em saúde pública de todos os países estão trabalhando com o surto para garantir a disponibilidade do melhor atendimento para os afetados.

30. Um fluxo quase constante de notícias acerca de um surto pode deixar qualquer um ansioso ou angustiado. Busque informações atualizadas e orientação prática com profissionais da saúde e no *site* da OMS em momentos específicos durante o dia e evite ouvir ou seguir rumores que o façam se sentir desconfortável.

## Mantenha-se informado

Para as informações mais recentes da OMS sobre onde o vírus COVID-19 está se disseminando:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Orientações da OMS sobre COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
<https://www.epi-win.com/>

Como abordar o estigma social

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

Observações sobre como lidar com os aspectos de saúde mental e psicossociais da COVID-19

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

© **Organização Pan-Americana da Saúde**, 2020. Alguns direitos reservados.  
Este trabalho é disponibilizado sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO.