

A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM MEIO À **PANDEMIA COVID-19**

Secretaria
de Saúde



A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM MEIO À PANDEMIA COVID-19

Para os profissionais de saúde diretamente ligados ao atendimento de casos de *COVID-19*, existem alguns fatores estressores, além dos que já ocorrem nos serviços de saúde em geral. Cuidar de pacientes que sofrem de *COVID-19* pode ter um efeito emocional importante. É comum se sentir sobrecarregado e sob pressão, e o estresse deste momento não significa fraqueza ou incompetência profissional. A Referência Técnica Distrital em Psiquiatria da SESDF, Fernanda Benquerer, lembra que tão importante quanto cuidar da saúde física é também cuidar da saúde mental.

Veja alguns fatores que impõe riscos aos profissionais de saúde:

- Estigmatização por trabalhar com pacientes com *COVID-19* e com medidas de biossegurança estritas; alguns profissionais podem sofrer hostilidade ou serem evitados por familiares ou pessoas da comunidade;
- Restrição física de movimentação pelo equipamento;
- Isolamento físico, dificultando oferecer conforto a alguém que esteja doente;
- Estado de alerta e hiper vigilância constante;
- Perda de autonomia e espontaneidade;
- Necessidade de adaptação a novas formas de trabalho;
- Frustração por não conseguir atender e resolver todos os problemas que chegam a você;
- Aumento de demanda de trabalho, com maior número de pacientes, de horas em serviço, e a necessidade de atualização constante quanto às melhores práticas no tratamento da doença;
- Redução da capacidade de obter suporte social, pela carga de trabalho pesada;
- Dificuldade ou falta de energia para manter o autocuidado;
- Informação insuficiente sobre exposição por longo prazo a indivíduos com *COVID-19*;
- Medo de transmitir a doença a familiares em consequência do trabalho executado.

Além dos riscos de desenvolvimento de reações e transtornos da população geral, já citados anteriormente, existe ainda a possibilidade de Síndrome de Burnout, que engloba a sensação de esgotamento, distanciamento emocional e perda de sentido de realização profissional. Esta síndrome está relacionada a diversos fatores internos e externos na relação da pessoa com o trabalho. Outra possibilidade é o Estresse traumático secundário, em que a pessoa apresenta os sintomas de Estresse pós-traumático ao entrar em contato com traumas vivenciados por outras pessoas.

Confira algumas dicas que podem ajudar a lidar melhor com este momento:

- Reserve um tempo para reflexão e descanso;
- Permaneça conectado com pessoas queridas, mesmo por meio de métodos digitais. Telefone, mensagens e vídeos auxiliam a manter contato.
- Cuide de você. Garanta horas suficientes de sono e descanso entre plantões e atendimentos. Atente-se à qualidade da sua alimentação;
- Evite uso de álcool e outras drogas;
- Reserve tempo para você e sua família se ajustarem à maneira como está lidando com a pandemia;
- Crie um esquema de atividades de cuidados pessoais que você goste, quando não estiver cuidando de seus pacientes, como passar um tempo com amigos (virtualmente) e com a família;
- Pense nas estratégias que costumam funcionar para você desestressar: hobbies, leituras, games, filmes. É provável que funcionem novamente;
- Faça uma pausa na cobertura da mídia sobre a COVID-19; atenção ao volume de notícias, boatos e “fake news”;
- Encontre oportunidades para conhecer e divulgar histórias positivas e imagens de pessoas que se recuperaram e querem dividir sua experiência.
- Reduza o isolamento: mesmo com barreiras físicas, é possível ampliar a conexão por meio de novas tecnologias de comunicação; ampliar a ideia de estar em uma comunidade pode fortalecer a todos.
- Reconheça o próprio esforço que tem feito ao longo dos dias no trabalho; mas compreenda os limites de atuação;
- Converse com seus colegas, ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social - seus colegas podem estar tendo experiências semelhantes a você; compartilhe o que está sentindo, em um contexto de segurança e respeito; escute seus colegas;
- Todos os profissionais estão sujeitos sofrer com problemas mentais relacionados ao trabalho. Reconheça sinais e sintomas de Transtorno de Estresse Pós-traumático, Estresse Traumático Secundário e Síndrome de Burnout e procure ajuda caso apresente sintomas;
- Peça ajuda se você se sentir sobrecarregado ou preocupado com o fato de a COVID-19 estar afetando sua capacidade de cuidar de sua família e pacientes, como você fazia antes da pandemia. Isso inclui ajuda psicológica e psiquiátrica também. Já existem vários profissionais atendendo mesmo à distância, e outros canais de teleatendimento emergenciais estão se estruturando.

Fernanda reforça que este é um momento em que pensar na coletividade se sobrepõe ao individual. “O cuidado com todos é que vai permitir a saúde de cada um individualmente. As características que nos levaram às profissões do cuidar são as mais necessárias neste momento. Nós não podemos fazer tudo por todo mundo, mas podemos fazer muito por várias pessoas. Muitas das intervenções poderão contar com os recursos já existentes

nas comunidades. Utilizá-los fortalece o senso de inserção social e pertencimento. Lembre-se de que este momento passará, e terá o sentido que construirmos para ele”, reforça a psiquiatra.