



S M C C
Sociedade de Medicina
e Cirurgia de Campinas

4º Informativo Especial da SMCC - COVID-19 **Departamento de Psiquiatria**

O Departamento de Psiquiatria da Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas (SMCC) elaborou este documento com base em informações e orientações transmitidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para contribuir com a prevenção e monitoramento de cuidados para a saúde mental da população, médicos e profissionais de saúde durante a pandemia.

As pessoas estão preparadas para lidar com mudanças e estresse, contudo, quando as mudanças ou o estresse se mantêm por longos períodos, as dificuldades e manifestações psíquicas começam a aparecer e se intensificar com o tempo. As experiências são muito pessoais e dependentes de vários fatores, como personalidade, experiências prévias de perdas e histórico de transtorno mental anterior. Além disso, algumas pessoas ainda poderão vivenciar perdas próximas e em seguida o luto. Nesse sentido, devemos ficar atentos às mudanças comportamentais e outras manifestações psíquicas que podem ser observadas em nós, em nossos familiares e amigos para que recebam o apoio e os cuidados necessários.

Todos estão sujeitos ao impacto psicossocial em diferentes níveis de intensidade e gravidade devido não somente ao isolamento social, mas a quebra da rotina e as restrições futuras ainda não previstas de trabalho e vida. Diante da preocupação de contribuir com um ambiente saudável nos lares e no trabalho de nossos associados, colegas e profissionais de saúde entendemos como interessante propagar algumas dicas e cuidados que possam amenizar os prejuízos.

Ainda que a maior parte dos problemas psicossociais sejam considerados reações e sintomas normais para uma situação anormal, estima-se um aumento da incidência de transtornos psíquicos (entre um terço e metade da população) de acordo com a magnitude do evento, o grau de vulnerabilidade psicossocial, o tempo e a qualidade das ações psicossociais na primeira fase da resposta à epidemia; conforme protagoniza a OMS.

Devemos ressaltar que médicos e profissionais de saúde estão mais susceptíveis devido ao contato próximo ou terceirizado pelo convívio com colegas ou unidades de saúde. Importante ressaltar que estes devem procurar pela ajuda profissional quando não amparados pelo Sistema; assim como devem comunicar necessidades de acolhimento ou atendimento.

Os familiares dos profissionais de saúde também estão mais propensos a apresentarem sofrimento psíquico. Gerenciar o estresse e bem-estar psicossocial é tão importante quanto cuidar da saúde física. No caso dos gestores ou chefes e equipes médicas ou de saúde é preciso manter os profissionais protegidos contra estresse crônico e problemas de saúde com vistas ao cuidado com o ambiente de trabalho e manutenção de rotina saudável com carga horária adequada.



Alguns dos sintomas psicossociais comuns diante da pandemia de COVID-19:

- Ansiedade
- Depressão
- Tensão
- Insegurança
- Sentimentos de solidão e vulnerabilidade
- Perda da qualidade do sono
- Crises emocionais e de pânico, reações coletivas de agitação
- Aumento do uso de drogas lícitas ou ilícitas
- Sintomas psicossomáticos
- Descompensação de transtornos psíquicos preexistentes
- Vigilância obsessiva dos sintomas da doença.
- Medo de se infectarem ou transmitirem a infecção aos membros da família
- Sensação de inevitabilidade com alto grau de tensão na população
- Supervalorização ou subvalorização (negação) da possível epidemia
- Características humanas preexistentes são potencializadas (positivas e negativas)

Recomendações para prevenção ou redução dos sintomas:

- Criar rotina de tarefas individuais e com familiares em caso de home office ou total cancelamento das atividades de trabalho
- Estabelecer e manter horários de alimentação e exercícios físicos
- Reduzir leitura ou o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse
- Busca por informação apenas de fontes fidedignas intercaladas com consultas regulares ao 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
- Estabeleça ações, medidas ou comportamentos práticos para cuidados de higiene e convívio da família; comunicando a todos do plano preventivo
- Projeta a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade com contatos via telefone ou meios digitais para manter relacionamentos e, se sentir amparado
- Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens positivas de pessoas na sua área que tiveram o COVID-19
- 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



S M C C
Sociedade de Medicina
e Cirurgia de Campinas

- Caso perceba mudança de comportamento alterne atividades de alta e baixa tensão entre familiares ou até para as equipes de trabalho no caso de gestores e chefes
- Reconheça cada esforço feito e estimule o incentivo mútuo entre os profissionais no trabalho ou entre os familiares em casa
- Divulgue informações sobre suporte psicológico online, equipes de saúde mental que possam atender aos trabalhadores e/ou atuar junto aos profissionais de saúde in loco com os pacientes, até núcleos de saúde do trabalhador
- Procure seu colega de Psiquiatria se precisar de ajuda; parte dos profissionais já pratica atendimento online

Vamos cuidar da saúde mental e física de todos!