



COVID-19:

Recomendações de bem-estar psicossocial

**Profissionais que
intervêm em
situações críticas**

ERIE

EQUIPO DE RESPUESTA INMEDIATA
EN EMERGENCIAS
INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

PREÂMBULO

Estes materiais foram editados tomando como referência os criados anteriormente pelas Equipas de Resposta Imediata em Emergências (ERIE) de Intervenção Psicossocial e foram adaptados especificamente para a crise do COVID-19.

Foram preparados por voluntárias e voluntários especialistas em intervenção psicossocial, com experiência em outras crises e emergências, com o objetivo de ajudar todas aquelas pessoas que podem precisar dessas recomendações para o desempenho do seu trabalho.

A todos eles. A todas elas. Obrigado.

1.- A quem se destina

Este documento foi preparado especificamente para a situação causada pela crise do coronavírus COVID-19. Foram levados em consideração, quer os manuais já existentes das Equipas de Resposta Imediata em Emergências, quer os publicados pelo Centro de Referência de Apoio Psicossocial da Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, entre outros.

Destina-se a todas as pessoas que, no desempenho do seu trabalho ou ação voluntária, cuidaram de pessoas que contraíram o COVID-19 ou das suas famílias, que participaram em trabalhos de apoio a dispositivos específicos nesta crise, ou que continuam a trabalhar para minimizar a vulnerabilidade das pessoas de qualquer programa, projeto ou ação individual.

Não pretende ser um documento especializado para profissionais da Saúde Mental, mas uma compilação de informações e recomendações para uso geral.

2.- Justificação

As situações de crise ou emergência, como a que está a ser vivida atualmente, geram naqueles que a enfrentam uma série de consequências físicas, sociais e psicológicas, que devem ser abordadas.

Esta crise, além de partilhar muitos elementos com outras, também possui algumas características diferenciadoras que fazem com que a sua abordagem exija estratégias que não haviam sido implementadas antes:

-Risco de contágio: Este risco nem sempre existe em profissionais que gerem situações de emergência, acrescentado dessa forma um grau mais de envolvimento pessoal, o que pode representar uma dificuldade acrescentada.

-Impossibilidade de intervenção direta: Mesmo que a intervenção seja presencial, será feita com material de proteção que marca a distância da pessoa que está a ser atendida. Isso dificulta muito as estratégias de comunicação não-verbal - inclusive a verbal - e outras que complementam a gestão de casos e acrescentam humanidade e proximidade.

-Incerteza na duração: A organização e o planeamento das estratégias de intervenção costumam variar dependendo do tempo em que se planeie agir. Nesse momento, a

incerteza e o desconhecimento na evolução dessa crise contribuem para a necessidade de avaliar e redirecionar a intervenção todos os dias, acrescentando um elemento stressante às e aos profissionais que colaboram.

-Dimensão comunitária: Embora as emergências tendam a ter uma abordagem que vai além do âmbito individual, as pessoas que intervêm nelas costumam gerir as suas dificuldades pessoalmente. Nesta crise, a dimensão comunitária tem um relevância especial, pois a sua resolução depende de um trabalho comum e global. Mudar a perspectiva pode levar a conflitos e atrasar a resposta.

-Confinamento e quarentena: Essas circunstâncias muito particulares geralmente não ocorrem nas situações críticas que os e as intervenientes enfrentam. O fato da sua família e amigos estarem confinados pode reduzir a rede social de apoio que eles geralmente usam. Além disso, se começar com sintomas suspeitos, deve ficar em quarentena com impossibilidade de continuar o seu trabalho, o que pode aumentar o seu nível de frustração e raiva.

Vários estudos mostram que, em situações de emergência, as dificuldades emocionais aumentam, e as reações como a ansiedade, o stress e os sintomas depressivos, geralmente aparecem em pessoas sem nenhum transtorno psicológico prévio.

Por todas essas razões, é importante saber o que está a acontecer, para interpretar adequadamente os sintomas de mal-estar, e implementar os mecanismos naturais de enfrentamento que as pessoas possuem.

3.- Consequências psicológicas habituais

As pessoas reagem a situações imprevistas de incerteza, gerando uma resposta natural do organismo: a resposta de alerta, conhecida comumente como stress.

Esse stress, além de ser a reação natural do organismo perante uma procura ou situação perigosa, é o responsável pela ativação dos recursos de enfrentamento. Quando essa reação é prolongada no tempo ou excede em intensidade, deixa de ser adaptativa e pode tornar-se um problema, afetando a efetividade do individuo. Se não for abordado adequadamente, pode até desenvolver uma patologia.

Durante e após essas situações, as pessoas podem enfrentar uma série de reações que são uma manifestação do funcionamento dessa resposta ao stress. Essas reações são normais e adaptativas, e servem para implementar estratégias de enfrentamento.

Para entendê-las melhor, podem ser diferenciadas em pensamentos, sintomas fisiológicos, reações emocionais e comportamentos habituais:

Pensamentos



Imagens e pensamentos relacionados com o COVID-19

Geralmente aparecem em momentos inesperados e mesmo que a pessoa não queira pensar nisso



Pesadelos relacionados com o COVID-19

Podem ser explícitos sobre o vírus ou questões relacionadas com a morte ou outros dilemas da humanidade.



Confusão e desorientação

Desordem nos pensamentos.
Dificuldade para organizar as lembranças vividas recentemente



Problemas de memória e concentração

Dificuldade para reter informações recentes e para concentrar-se em tarefas concretas que requerem atenção



Perda de confiança e mudança no sistema de valores

Duvidar dos valores e crenças mantidas até agora. Também pode haver perda de fé, o que aumenta o sentimento de vulnerabilidade



Culpa

Por ter dito ou feito algo ou exatamente pelo contrário.
Por não poder ajudar mais, por sentir-se triste ou por pensar que deveria sentir-se de outra maneira

Sintomas Fisiológicos



Ativação

Pulso acelerado, hiperatividade, ativação excessiva, hipersensibilidade, irritação intensa.



Mudança nos ritmos do sono e da comida

Por excesso ou por defeito



Dor física e corporal

Dor de cabeça, de estômago, nas articulações. Também pode aparecer fadiga física



Outras reações pouco comuns

Tiques, erupções cutâneas, alergias

Reações emocionais



Tristeza, desesperança ou perda de interesse

Geralmente são sentimentos que aparecem durante a maior parte do dia



Medo ou temor de que algo ruim aconteça

O mundo é visto como uma ameaça e não como um lugar seguro. Isso faz que o futuro seja vivido com medo



Choro fácil ou hipersensibilidade

Qualquer informação negativa faz com que as lágrimas fluam. Emoções negativas ocorrem quando se pensa em situações relacionadas com o COVID-19



Apatia ou incapacidade de sentir

A apatia ou falta de desejo de fazer as coisas geralmente está relacionada com esse tipo de situações. Às vezes, as pessoas também têm dificuldade em sentir emoções

Comportamentos



Isolamento, necessidade de estar sozinho(a)

Necessidade de não manter contacto com o ambiente social próximo, nem mesmo virtualmente



Abuso de substâncias

Maior ingestão de álcool, tabaco ou outras substâncias psicotrópicas

Embora estas sejam as reações que se podem esperar, o enfrentamento da situação e como afeta pode variar dependendo de vários fatores:

- Tipo de tarefa ou atividade que foi atribuída à pessoa envolvida.
- Proximidade com pessoas em situação de vulnerabilidade (trabalhos de intervenção direta vs. trabalhos de gestão, organização e planeamento).
- Tipo de grupo profissional ao qual pertence (pessoal de saúde, forças de segurança, bombeiros, etc.).
- Preparação, experiência prévia e formação profissional.
- Variáveis sociais e familiares (menores ou ascendentes a seu cargo, situação de trabalho...)
- Variáveis físicas e psicológicas (patologias prévias, acontecimentos vitais stressantes, situação emocional atual, etc.)

Nem todas as pessoas envolvidas apresentarão cada uma dessas reações, embora seja importante que saibam reconhecê-las e identificá-las para poder enfrentá-las. É essencial detetar quando deixam de ser normais nessa situação, porque esse será um critério importante para determinar a procura de ajuda profissional.

4.- Quando deve pedir ajuda aos profissionais de Saúde Mental

Embora a maioria dos sintomas desapareça depois algum tempo após o final da situação de emergência, é possível que uma pequena percentagem de pessoas possa precisar de apoio profissional para se recuperar.

Os e as profissionais de saúde mental estão muito acostumados a lidar com as dificuldades que podem surgir após uma situação como a que nos ocupa e, geralmente, após a sua intervenção, as pessoas são capazes de avançar sem nenhuma dificuldade.

As reações mencionadas na secção anterior, como já foi mencionado, são normais e habituais nas primeiras semanas após a intervenção numa situação crítica, mas se algumas dessa variáveis forem identificadas, seria necessário pedir ajuda profissional:

Quando pedir ajuda profissional?

- 01** A intensidade dos sintomas é excessiva ou desproporcional
- 02** Os sintomas não melhoram depois de 4 a 6 semanas após o final da situação crítica
- 03** Se a pessoa os padece, sofre uma súbita mudança de personalidade
- 04** Surgem dificuldades sérias nos seus âmbitos de desenvolvimento: social, familiar, profissional
- 05** A pessoa vive essa situação com um grau significativo de desconforto

5.- Recomendações de bem-estar para profissionais

São recomendações que habitualmente funcionam para lidar com situações de alta carga emocional, tanto para profissionais que se dedicam habitualmente a esse trabalho quanto para pessoal voluntário que trabalha esporadicamente em situações críticas.

- **Cuide das suas necessidades básicas:**

A alimentação, hidratação, necessidades fisiológicas e o sono devem ser ineludíveis. Às vezes, em situações de intervenção com grande carga horária, essas necessidades passam para um segundo plano. Manter uma má rotina pode gerar problemas físicos a médio prazo.

- **Desconecte**

Fazer uma pausa a tempo será refletida numa melhor atenção aos outros.

Sempre que possível, permita-se fazer algo não relacionado com o trabalho que seja reconfortante, relaxante ou divertido: ouvir música, ler um livro, ver uma série, praticar desporto ou pintar, são alguns exemplos que podem servir para desconectar do trabalho.

Também funcionam, desde que sejam realizadas habitualmente e treinadas durante um tempo, técnicas de relaxamento, *mindfulness*, meditação ou outras técnicas relacionadas com a tomada de consciência.

Respeite os turnos de descanso durante o dia de trabalho: algumas pessoas podem sentir-se culpadas se não estiverem a trabalhar a tempo completo ou se estão a ter algum tempo para “desconectar” quando há muito trabalho a fazer. Mas o descanso é necessário para um bom rendimento e minimização de erros.

- **Planeie uma rotina fora do trabalho**

Os horários e rotinas antes do Estado de Alarme foram completamente alteradas. Isso torna necessário o planeamento dos horários dando espaço para rotinas diárias de exercício, *hobbies* e tarefas de desconexão, contacto com entes queridos e amigos, um espaço para informações sobre o que está a acontecer, e, evidentemente, pausas e alimentação.

- **Mantenha contacto com colegas**

A investigação sobre o cuidado de profissionais de emergência fala do benefício do apoio mútuo. Fale com os seus colegas com quem tem um bom relacionamento e evite o isolamento que essa situação pode produzir devido ao medo ou à ansiedade.

Partilhe as dificuldades, mas também gaste tempo partilhando as conquistas no final de cada dia de trabalho. É muito provável que os sentimentos e emoções de toda a equipa sejam muito parecidas, portanto, isso gera um sentimento de pertença e normalidade.

- **Partilhe informações de forma construtiva**

Comunique-se com os seus colegas de forma clara e encorajadora. Identifique erros ou deficiências e transmita-os de forma construtiva para corrigi-los: concentre-se em como as coisas podem ser melhoradas, não tanto nas críticas. Trabalhe em equipa: partilhe as frustrações e as soluções, tendo em mente que a solução de problemas é uma habilidade que beneficia toda a equipa.

- **Observe-se e permita-se pedir ajuda, se necessário**

Detete sinais de stress e aprenda a geri-los. O regulamento interno fornecerá estabilidade contra essa situação de stress mantida ao longo do tempo.

Lembre-se que as emoções desagradáveis vão aparecer e isso é normal, não é uma ameaça, é uma maneira de reagir ao perigo.

Observe-se durante e após a emergência, para poder detetar quaisquer sintomas que permaneçam ao longo do tempo, aumentem de intensidade ou interfiram no seu dia a dia. Ative os seus recursos pessoais e, se necessário, converse com um colega e / ou procure ajuda.

No final deste documento, encontrará infografias úteis que incluem alguns aspetos dos quais falamos.

Como gerir o stress face à crise do **COVID-19**



É **normal** ter sentimentos de **tristeza, estresse, confusão ou medo** durante uma situação de crise.

Conversar com pessoas em quem confia pode ajudá-lo: entre em contacto com os seus amigos e familiares próximos.



Tenha em conta que **nem tudo o que é dito sobre o vírus é confiável.**

Mantenha-se atualizado e use apenas informações de fontes oficiais e autoridades de saúde.



Evite ver **permanentemente as notícias** para reduzir a preocupação e a sensação de alarme. Limite o tempo e informe-se apenas em determinados momentos do dia.



Pense em **todas as competências e habilidades** pessoais que o ajudaram no passado a enfrentar situações adversas.



Se **precisar ficar em casa**, mantenha um estilo de vida saudável, que inclua uma **dieta adequada, descanso, exercício físico e contacto telefónico com familiares e amigos.**



Gira as suas emoções de maneira saudável e peça ajuda, se precisar.

Se acha que a situação é desbordante, **entre em contacto com profissionais de saúde mental**, que podem aconselhá-lo e ajudá-lo de uma maneira saudável.

Fonte: OMS

Mais informações em:
www.cruzroja.es



COVID-19: 10 dicas para o seu bem-estar como voluntário



- 1 A informação dá segurança.** Baseie-se nos meios oficiais e evite notícias falsas. Fuja do excesso de informações. Precisa das informações corretas para controlar o que faz com tranquilidade.
- 2 Cuide-se para poder ajudar os outros.** Como se costuma dizer nos aviões "antes de colocar oxigênio no outro, coloque-o em si mesmo"
- 3 Tente continuar com as suas rotinas diárias.** Provavelmente é diferente na forma, mas não na essência. Manter rotinas antes de dormir ajudá-lo-á a adormecer.
- 4 Cuide do corpo e da mente.** Coma saudável, leve e pelo menos 3 vezes ao dia e hidrate-se frequentemente, evitando bebidas energéticas, café ou álcool. E faça exercício!
- 5 Pare para analisar o que sente e partilhe.** Isso ajudará a liberar a tensão, a integrar e entender o que está a acontecer consigo. Se partilhar, verá que são reações normais a uma situação excepcional.
- 6 Concentre-se no dia a dia.** Não preveja medos e preocupações que não sabemos se acontecerão. Muitas vezes geramos sofrimento desnecessário. Mantenha a calma.
- 7 Apoie-se no seu ambiente.** Na sua equipa da Cruz Vermelha e nos seus entes queridos. Incentive a comunicação e, se possível, faça videochamadas para evitar a perda de comunicação não verbal.
- 8 Use a criatividade e o humor inteligente.** Nessas situações, ajudam a assimilar e integrar a situação de maneira positiva.
- 9 Não trivialize o seu risco, mas também não o magnifique.** Tente ser uma pessoa objetiva.
- 10 Às vezes é preciso saber DIZER NÃO.** Lembre-se de que essa situação também nos afeta como pessoas. Peça ajuda se precisar, nada acontece se precisar descansar por um tempo para se encontrar melhor. Voltará com força renovada e será de grande ajuda quando outros companheiros não se encontrem bem.

