

Grupo de Saúde Mental com Servidores de uma UBS do Distrito Federal, durante a pandemia por COVID-19: relato de experiência.

Mental Health Group with Health Professionals from a Primary Care Unit in the Federal District during the COVID-19 pandemic: experience report.

Camila EmerencianoBerrondo Menezes de Andrade¹

Monique Guerreiro de Moura²

1. Psicóloga Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e Idoso da ESCS/FEPECS/SES-DF

2. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e Idoso da ESCS/FEPECS/SES-DF; Mestre em Ciências da Saúde ESCS/FEPECS/SES-DF

Resumo

Este texto tem como objetivo realizar um relato de experiência de uma residente de psicologia do Distrito Federal na condução participante de um grupo de saúde mental com servidores de uma UBS. A infecção pelo COVID-19 iniciou-se em dezembro de 2019, sendo decretado estado de pandemia em março de 2020. Com a disseminação dos casos no distrito federal, verificou-se a importância de criar um grupo de apoio a saúde mental dos servidores de uma UBS. O grupo foi composto apenas por mulheres, de forma semanal, com duração de uma hora. Foi percebido que os principais temas abordados pelas participantes foram: o Distanciamento social dos familiares e pessoas significativas; ser profissional de saúde durante uma pandemia; principais sentimentos dos profissionais de saúde relacionados a pandemia; apoio mútuo dos profissionais da UBS. Pode-se perceber que pelo relato das participantes e pela experiência das residentes, foi de grande importância o desenvolvido do grupo no cuidado da saúde mental desses profissionais. Foi possível oferecer um espaço de escuta, acolhimento, e reflexão para os participantes. Sendo importante que estratégias como essa e outras sejam adotadas no cuidado da saúde mental dos profissionais de saúde.

Palavras-chave: Pandemia; Psicologia; Profissionais da Saúde; Relato de Experiência; COVID-19.

Abstract

This text aims to make an experience report of a resident of psychology from the Federal District in the participant conduct of a mental health group with employees of a UBS. The infection by COVID-19 started in December 2019, and a pandemic state was declared in March 2020. With the spread of cases in the Federal District, the importance of creating a mental health support group for public health professionals was verified. The group was composed only of women, on a weekly basis, lasting one hour. It was noticed that the main themes addressed by the participants were: social distance from family members and significant people; being a health professional during a pandemic; main feelings of health professionals related to the pandemic; mutual support from UBS professionals. It can be seen that from the participants 'report and from the residents' experience, the group's development in the mental health care of these professionals was of great importance. It was possible to offer a space for listening, welcoming, and reflection for the participants. It is important that strategies like this and others are adopted in the mental health care of health professionals.

Keywords: Pandemic; Psychology; Health professionals; Experience report; COVID-19.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, em Wuhan na China, foi descrito o primeiro caso de infecção pelo COVID-19, um vírus com alto poder de transmissibilidade, sendo os casos mais graves acometidos com uma insuficiência respiratória aguda, que acaba requerendo cuidados hospitalares importantes. Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou estado de pandemia mundial, devido à elevação exponencial dos números de casos, e pela falta de estudos sobre o novo tipo de vírus.

O primeiro caso de COVID-19 no Brasil foi confirmado no estado de São Paulo, no final de fevereiro de 2020. Até a última semana de abril foram totalizados 85.380 casos confirmados, 5.900 obtidos, com uma taxa de mortalidade de 6,9% em todo território brasileiro¹. Com o intuito de diminuir os impactos da pandemia, reduzindo o número de mortes e o pico de incidência, alguns países têm adotado medidas de isolamento e

distanciamento social, como o fechamento de escolas e universidades, comércios, aplicação de multas para indivíduos que estiverem na rua sem uso de máscaras respiratórias e etc².

O Distrito Federal foi um dos primeiros estados brasileiros a efetivar medidas de proteção contra a pandemia. Na última semana de abril foram confirmados 1.485 casos, e 30 óbitos em decorrência do coronavírus³.

O decreto nº 40.475 de 28 de fevereiro de 2020 publicado no diário oficial do DF declarou situação de emergência no âmbito da saúde pública no Distrito Federal, em razão do risco de pandemia do novo coronavírus. O decreto dispõe ainda que o acompanhamento da evolução de caso leves e moderados seja realizado pela Atenção Primária de Saúde - APS, cujos profissionais poderão reencaminhar os pacientes para as unidades de referência, caso haja piora na evolução clínica. Visto isso, foi implementado no DF, que pacientes com sintomas leves do coronavirus procurassem uma Unidade Básica de Saúde- UBS⁴.

Saúde mental e a pandemia

A psicologia atua em situações de crise por meio de ações preventivas até o pós trauma, realizando atendimento tanto as vítimas como aos profissionais que atuam durante o curso da crise. Estudos sobre atuação da psicologia durante a pandemia de COVID-19 ainda são escassos, por se tratar de um fenômeno recente, porém outras situações de epidemia e pandemia demonstram repercussões negativas à saúde mental da população.

A exposição direta à possibilidade do contágio, as baixas evidências sobre as melhores condutas a serem adotadas e sobre a própria doença, a falta de materiais de proteção individual, o contato constante com o sofrimento e a morte podem predispor estes profissionais ao desenvolvimento de quadros de transtorno de estresse pós-traumático, transtornos psicossomáticos, ansiedade, depressão, além de uma evolução na predisposição ao uso de álcool e outras drogas.

Sintomas de ansiedade, depressão, estresse e angústia em decorrência do COVID-19 têm sido identificados em todas as populações, mas especificamente em profissionais da área da saúde⁵. Entre os profissionais expostos diretamente aos riscos de contaminação, principalmente os que atuam na atenção básica e atenção hospitalar, há queixas de exaustão, ansiedade, irritabilidade, diminuição da empatia, dificuldades para dormir e queda do desempenho⁶.

O grupo de atenção à saúde mental do servidor

A proteção dos profissionais de saúde é um componente importante das medidas de saúde pública para combater a epidemia de COVID-19. Intervenções para promover o bem-estar mental dos profissionais de saúde expostos ao coronavírus precisam ser pensadas e implementadas. Nos profissionais de saúde podem surgir sentimentos de sobrecarga, estresse, desorientação, ansiedade e medo diante desta crise.

O grupo foi criado na primeira quinzena de abril com o intuito de oferecer um espaço de escuta, acolhimento e validação dos sentimentos vivenciados pelos servidores de uma Unidade Básica de Saúde do Distrito Federal. Foi detectada essa necessidade, além do contexto vivenciado, o fato das UBS terem se tornado local de referências para indivíduos com sintomas leves do COVID-19, e dos profissionais da unidade serem escalados para atuarem no atendimento dos casos suspeitos e confirmados.

Visto isso, propõe-se que as intervenções em grupo fossem realizadas uma vez na semana, com os profissionais que desejassem, mas principalmente com os profissionais que iriam atuar no atendimento de casos suspeitos e confirmados. As intervenções seriam breves e reflexivas, com duração média de 50 minutos, no final do expediente matutino, com liberação da chefia, para que houve adesão do maior número de profissionais possíveis. A condução do grupo foi realizada por duas residentes de psicologia, do programa de saúde da família, e do programa de saúde do adulto e idoso e orientadas pelo preceptor responsável. Por também se

enquadrarem como profissionais de saúde e servidoras da unidade e compartilhar dos sentimentos vivenciados foi realizada uma condução-participativa.

O principal material utilizado como referência para atuação técnica foi o Guia com cuidados a saúde mental elaborado pela Organização Mundial da Saúde⁷. Esse guia apresenta orientações voltadas a várias populações, uma delas é os profissionais de saúde, de como realizar esse cuidado a saúde mental em meio à crise de pandemia estabelecida no país.

Após a leitura desse material foi determinado que os principais pontos abordados nas intervenções seriam: a manutenção do autocuidado em meio à crise; informação de qualidade como combate ao medo e ao estresse; conscientização a respeito da responsabilidade social; trabalhar o estereótipo de super-heróis atribuído aos profissionais de saúde; empoderar os profissionais de saúde da qualidade técnica de sua atuação; trabalhar questões de produtividade em tempo de crise; orientação sobre os serviços de saúde mental online disponíveis para os profissionais da saúde; manutenção do vínculo familiar, utilizando a tecnologia ao nosso favor; trabalhar expectativas para um futuro próximo e um futuro distante, trazendo a dimensão que todo período de crise acaba e o que esse termino representa para esses profissionais; quais os sentimentos presentes nesse momento da pandemia.

Até o momento foram realizados quatro encontros com os servidores da UBS. No primeiro dia foi quando houve maior adesão de participantes, na semana seguinte caiu drasticamente à adesão, sendo recuperada, de forma parcial, gradativamente nos demais encontros. O grupo contou até o momento com a participação só de pessoas do sexo feminino. O que corrobora com os estudos que as mulheres apresentam mais práticas de cuidado a saúde. Além de representar maioria no quadro de servidores da UBS.

RESULTADOS

Durante os grupos foram trazidos vários temas pelas participantes, tendo sido os principais temas emergidos: a) o distanciamento social dos familiares e pessoas significativas,

b) a questão de ter que estar na linha de frente de uma pandemia, c) sentimentos relacionados a pandemia, d) apoio mútuo dos profissionais da UBS. Devido a isso iremos abordar esses quatro eixos principais.

O Distanciamento social dos familiares e pessoas significativas.

A principal fala foi em relação a esse tema foi à questão do medo referente à contaminação dos familiares. E que muitos familiares também acabam se afastando desses profissionais de saúde com medo de se contaminarem com o vírus. Além disso, foi falado sobre a questão do afastamento físico estar influenciando diretamente em alguns relacionamentos conjugais.

É possível observar que os profissionais que atuaram na epidemia de ebola em 1995 apresentaram medo de contrair a doença e transmiti-la a seus familiares, além de sofrerem com o afastamento e estigmatização social por suas famílias, o que têm sido realidade na pandemia atual⁸.

Ser profissional de saúde durante uma pandemia.

Houve o relato importante de que os indivíduos preferiam não ser profissionais da área da saúde durante a pandemia. Que se pudessem escolher estariam em casa cumprindo o isolamento junto com suas famílias. Outra fala foi a de que existia uma ambiguidade de sentimentos de uma servidora que iria se afastar por ser de grupo de risco, de estar “fugindo” logo quando mais precisam dela, mas que ao mesmo tempo existia um grande desejo de que esse afastamento realmente acontecesse.

Outro ponto levantado foi o fato de que até então os profissionais de saúde, principalmente do Sistema Único de Saúde, eram vistos como incompetentes, irresponsáveis, preguiçosos e etc. E que essa perspectiva mudou completamente após o início da pandemia. Além disso, muitos profissionais acabam enfrentando situações de preconceito por serem da área da saúde.

Ao ser abordado o ato das pessoas estarem fazendo homenagens para os profissionais de saúde como bater palmas de suas residências em um determinado horário, houve o relato que sentem que essa demonstração não é direcionada a eles, inclusive, pois se tivessem escolha não estariam na linha de frente ao combate do COVID-19.

Principais sentimentos dos profissionais de saúde relacionados à pandemia.

Os principais sentimentos dos profissionais de saúde relacionados à pandemia foram medo, estresse, exaustão, angústia, tristeza e sobrecarga. Esses sentimentos corroboram com os estudos que apresentam que a quarentena pode originar uma diversidade de sintomas psicopatológicos, humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insônia, etc².

Foi apresentado o sentimento de estar sobrevivendo, e tentando apenas passar por um dia de cada vez. Foram relatados também alterações no sono como dificuldades para dormir, e medo de terem pesadelos relacionados ao tema. Neste contexto, é esperado que ocorram sintomas de ansiedade, angústia, estresse de sobrecarga e depressão que são desencadeados e potencializados devido à iminente ameaça de contaminação e morte pelo COVID-19⁹.

Um dos servidores da UBS foi contaminado com o coronavírus o que acabou gerando um medo exacerbado em alguns colegas, além do sentimento de empatia e apreensão de como evoluiria o quadro de saúde do mesmo.

Apoio mútuo dos profissionais da UBS

Outro aspecto importante abordado no andamento do grupo foi o fato de estabelecer apoio social entre os próprios profissionais da UBS. A gestão já tinha implementado um quadro com envelopes com o nome de todos os servidores que continham mensagens de apoio, incentivo e reconhecimento pelo trabalho prestado durante a pandemia.

Além disso, há o sentimento de ambiguidade e medo de como os outros profissionais iriam reagir a um afastamento de servidores que estão no grupo de risco. Existe um sentimento de vontade de se afastar por fazer parte do grupo de risco e ao mesmo tempo medo

dos outros profissionais o verem como se estivessem fugindo da profissão que escolheram exercer.

Em um momento que os vínculos familiares podem estar enfraquecidos é necessário o fortalecimento da percepção de suporte social, e que se estabeleça e aprimore os vínculos entre os próprios profissionais de saúde, já que além de terem que atuar de maneira multiprofissional, ainda se torna muitas vezes principal fonte de contado social diário¹⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ações como essa demonstram a importância de se olhar para além da saúde física nesse momento. Através da realização do grupo foi possível oferecer um espaço de escuta, acolhimento, e reflexão para os participantes. Sendo importante que estratégias como essa e outras sejam adotadas no cuidado da saúde mental dos profissionais de saúde.

Foi de extrema importância tanto pessoalmente como profissionalmente participar da condução desse grupo de saúde mental. Através disso foi possível que as residentes entrassem em contato com as próprias angustias e medos referentes ao COVID-19.

Embora situações como essa representem desafios enormes à atuação dos psicólogos no Brasil e no mundo, é necessário que se beneficie dessa circunstância para aprimorar os estudos e práticas referentes a situações de pandemias, desastres, crises, e etc.

REFERENCIAS

1. Brasil. Decreto nº 40.475, de 28 de Fevereiro de 2020. Dispõe sobre a decreto de situação de emergência no Distrito Federal devido a Pandemia de coronavírus. *Diário Oficial da União*, 2020; 28 fev.
2. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet* 2020; 395(10227): 912-920.

3. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Portal COVI-19: juntos contra o coronavírus. Juntos contra o coronavírus; 2020. Disponível em: <http://www.coronavirus.df.gov.br/>.
4. Organização Mundial de Saúde (OMS). *Folha informativa- COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)*; 2020.
5. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho, RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17(5): 17-29.
6. Cruz RM, Andrade JEB, Moscon DCB, Micheletto MRD, Esteves GGL, Delben PB, Queiroga F, Carlotto PAC. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Revista Psicologia, Organização, Trabalho* 2020; [acessado 2020 Mai 1] 20(2): 1-2. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572020000200001&lng=pt&nrm=iso
7. Organização Mundial de Saúde (OMS). *Guia com cuidados a saúde mental durante a pandemia*; 2020.
8. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze DAS, Silva LN, Demenech LM. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *Scielo* 2020; [acessado 2020 Mai 1] 1(1): 1-26. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/58/version/62>.
9. National Health Commission of China. *A notice on the issuance of guidelines for emergency psychological crisis intervention in pneumonia for novel coronavirus infections*. 2020

10. Serafim RS, Bú ED, Nunes AL. Manual de Diretrizes para Atenção Psicológica nos Hospitais em Tempos de Combate ao Covid-19. *Revista Saúde e Ciência online* 2020; 8(2): 1-24.