

PROCESSOS PRIORITÁRIOS: APOIO E COMUNICAÇÃO

Apoio ao profissional de saúde

Contexto COVID-19

“Não somos responsáveis apenas pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer”.

Jean Molière

A saúde emocional dos colaboradores é fator primordial de análise durante uma pandemia. Esses profissionais estão expostos diariamente a um elevado nível de estresse e pressão, tornando-se vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos psicossomáticos e/ou de humor, além do risco de adoecimento e incerteza sobre o futuro. Após o período mais crítico da pandemia, muitos quadros de transtornos mentais deverão se desenvolver, permanecer ou apresentar piora. Portanto, é importante planejar o acompanhamento dos colaboradores no curto, médio e longo prazo.

Diversos motivos podem gerar estresse pós-traumático: sequelas físicas, sequelas psicológicas, afastamento do trabalho, necessidade de ajuda do Estado e mudanças na situação profissional. Estudos europeus apontam casos em que vítimas e familiares revelam os impactos e consequências também em suas vidas pessoais, como divórcio, mudança de residência, envolvimento com álcool e drogas.

Autoridades de saúde de todo o mundo têm trabalhado para conter a disseminação da doença, a ameaça de contaminação e aumento no número de casos causa grande estresse na população e nos profissionais de saúde.

Os profissionais de saúde sabem que o foco é cuidar dos pacientes e vê-los sair vencedores da batalha contra a doença, afinal é para isso que foram treinados. O espírito de missão que os envolve não deixa espaço para olharem para dentro. Por isso, existe todo um trabalho ainda a ser feito no sentido de inserir efetivamente a discussão sobre distúrbios emocionais dentro das equipes de saúde.

Para muitos colaboradores não existem precedentes para o enfrentamento do cenário atual, especialmente aqueles que nunca participaram de situações semelhantes a uma crise ou pandemia. Os sinais de Burnout ou síndrome do esgotamento certamente irão aparecer em um contexto que exija destreza e precisão para a tomada de decisão, que muitas vezes são complexas, com escassez de tempo ou de recursos sejam eles humanos, de equipamento ou material. É necessário identificar estes sinais do corpo e da mente.

Síndrome do Esgotamento (Burnout)

A principal característica da síndrome do esgotamento é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso. Diversos são os sinais e sintomas que indicam o risco de síndrome de esgotamento, pesquisas apontam que o mais comum é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes e sintomas, como:

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;

- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de derrota e desesperança;
- Sentimentos de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Fadiga;
- Pressão alta;
- Dores musculares;
- Problemas gastrointestinais;
- Alteração nos batimentos cardíacos.

A identificação destes sinais irá depender da maneira como cada profissional lida com o enfrentamento em situações críticas. Adotar medidas de decompressão ao profissional mais vulnerável irá amenizar sintomas agudos de estresse.

Equipe Assistencial

Uma equipe estressada pode afetar o desfecho clínico dos pacientes, impactar as equipes de interface institucional, já que intermedia a dimensão estratégica, tática e operacional da instituição.

Profissionais, quando emocionalmente abatidos, preocupados e apreensivos podem deprimir mais rapidamente frente às situações de ameaças à integridade de seus pacientes e por que não dizer à sua própria integridade. Este abatimento, medo, desmotivação e muitas vezes pânico, podem levar o profissional de saúde a tornar-se mais vulnerável e até a adoecer fisicamente, trazendo grande impacto a sua atuação.

Os profissionais de saúde da linha de frente, em situações de crise, vivem experiências diversas que impactam no aspecto físico, emocional e mental. Por isso, falar sobre suas angústias faz-se necessário e reduz seus níveis de estresse. Outro cenário que se insere durante cenários de crise é a omissão de enfermidades com receio de comunicar aos colegas ou a chefia por medo de sobrecarregá-los durante o período de afastamento. É importante que todos os colaboradores sejam estimulados a comunicar a liderança, toda e qualquer alteração seja no estado psíquico como físico. Nesse contexto o papel da instituição é passar segurança e tranquilidade para que ninguém se sinta acuado a relatar possíveis sintomas eventuais.

Papel da liderança

Em momentos de crise, ser líder pode aumentar o risco de desenvolver a síndrome de esgotamento, uma vez que será necessário lidar com o medo, angústia e a insegurança própria e dos membros da equipe. Líderes precisam estar bem posicionados e centrados para liderarem com autodomínio e agilidade.

Será importante para os líderes:

- Formar multiplicadores para disseminação e contribuição frente as atividades;
- Identificar de maneira precisa aqueles que estão bem, daqueles que demostrem qualquer sinal de abatimento na motivação, velocidade de respostas e disposição;
- Indicar suporte emocional para os colaboradores que necessitarem, mesmo que seja ele próprio.

Apoio Institucional

As instituições devem proporcionar meios de garantir o apoio interno para que o profissional consiga lidar com seus sentimentos e a impotência ou raiva como expressão das dificuldades para enfrentar a nova realidade. Para o profissional, ter liberdade e espaço para falar de suas questões, leva a descarga de tensão e possibilita algum nível de apoio e alívio.

Manter um ambiente onde quem precisa de apoio emocional possa se expressar tranquilamente, reduz o estigma associado a problemas mentais e pode auxiliar a reduzir o nível estresse. Sabe-se que a forma com que a equipe conduz o seu estresse tem um impacto significativo na qualidade da assistência prestada. Portanto, é necessário olhar para as questões surgidas dentro das equipes, desfavorecendo aquelas que irão trazer a formação de equipes pouco coesas no atendimento e menos efetivas aos pacientes.

Os profissionais de saúde que forem contaminados e afastados em decorrência da COVID-19, quando retornarem ao trabalho precisam ser acompanhados de perto pelos seus líderes, para se certificarem que estão aptos e em condições de assumir a carga de trabalho anterior ao afastamento.

Os serviços de apoio emocional deverão ser mantidos depois do pico da crise, quando a pandemia der tréguas, muitos profissionais manifestarão perturbações e necessitarão de apoio.

Cuidados com a saúde mental

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um guia com cuidados para a saúde mental durante esse período de emergência sanitária:

1. Seja empático. Demonstre empatia com todos os afetados. As pessoas infectadas não fizeram nada de errado e merecem apoio, compaixão e gentileza.
2. Não se refira às pessoas com a doença como "casos de covid-19" ou "vítimas", "famílias de covid-19", "adoentados" etc. Eles são "pessoas com covid-19 ou que estão em tratamento, ou se recuperando" e depois de recuperados continuarão sua vida normal em família, no trabalho e com seus entes queridos. É importante separar a pessoa e do vírus em si, para reduzir o estigma.
3. Reduza a leitura e o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Busque informação apenas de fontes fidedignas e dê passos práticos para preparar seus planos, proteger-se e a sua família. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o "bombardeio desnecessário" de informações.
4. Projeta a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em seu momento de carência, pode ajudar a quem recebe o apoio, e também a quem dá o auxílio.
5. Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens positivas de pessoas na sua área que tiveram o covid-19, como experiências de pacientes que se recuperaram da doença.
6. Homenageie e aprecie o trabalho de todos os profissionais envolvidos na prestação do cuidado. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.
7. O fato de você sentir estresse e as sensações associadas com esse quadro, não significa que você não seja capaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca. É normal se sentir assim por causa do entorno da

pandemia. O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial, durante este momento, será crucial para que você possa manter sua saúde física também.

8. Cuide de você. Tente utilizar métodos para lidar com a situação como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho e até mesmo, se possível, tirar um momento dentro do expediente. Tente manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e ficar em contato com a família e com os amigos.
9. Evite formas errôneas de lidar com o estresse como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental.
10. Alguns profissionais de saúde podem estar sendo evitados pela família por causa do medo de contaminação e estigmas, o que pode piorar a situação que você já enfrenta. Se possível, continue conectado com seus entes queridos, o contato virtual é uma opção.
11. Na comunicação com os outros membros da equipe seja simples, objetivo e educado.
12. Tente manter a equipe afastada de situações estressantes, para que possam desempenhar seu trabalho da melhor maneira. A situação atual não terminará da noite para o dia e o seu papel é focar no longo prazo, em vez de respostas de curto prazo para a crise.
13. Assegure a comunicação eficaz. Faça rodízio com as equipes das áreas mais estressantes, para as menos estressantes. Coloque funcionários com menos experiência para trabalhar com os mais experientes. Implemente jornadas em escalas. Tente criar espaço para que os colegas forneçam apoio social uns aos outros.

14. Verifique a disponibilidade de canais de acesso aos serviços de apoio psicossocial e mental. Os gerentes e chefes de equipe além de enfrentarem as mesmas pressões que os demais membros da equipe, carregam também o peso causado pelo papel e responsabilidade de liderança. Por isso, é importante que os recursos estejam ao alcance de todos.
15. Gerencie a saúde mental dos pacientes e as queixas neurológicas como delírio, psicose, ansiedade severa e depressão, nas áreas de emergência ou de clínica geral. Devem ser mobilizadas equipes especializadas em saúde mental para essas áreas.
16. Compartilhe as informações sobre o que está acontecendo de forma clara, explique sobre os riscos e infecções em palavras compreensíveis. Repita a informação sempre que necessário. As instruções precisam ser claras, concisas e respeitar o estilo do paciente.

Sufrer fará parte desta trajetória para todos os profissionais envolvidos, mas ao final, todos terão a certeza, de terem honrando seus juramentos profissionais.

Referências Bibliográficas

1. Blanchard EB, Hickling EJ, Forneris CA, Taylor AE, Buckley TC, Loos WR, Jaccard J. Prediction of Remission of Acute Posttraumatic Stress Disorder in Motor Vehicle Accident Victims. *J Trauma Stress* 1997; 10(2):215-234.
2. Baldo V, Marcolongo A, Floreani A, Majori S, Cristofolletti M, Zotto AD, Vazzoler G, Trivello R. Epidemiological aspect of traumatic brain injury in Northeast Italy. *European Journal of Epidemiology* 2003; 18:1059-1063.
3. Maia AC. Epidemiologia da perturbação do stress traumático (PTSD) e avaliação de resposta ao trauma. In: Pereira MG, Ferreira JM, organizadores. *Stress traumático: aspectos teóricos e intervenção*. Lisboa: Climepsi; 2003. p. 35-54.
4. Cavalcante F G; Morita P A; Haddad S R. Sequelas invisíveis dos acidentes de trânsito: o transtorno de estresse pós-traumático como problema de saúde pública. Brasil: Ciênc. saúde coletiva vol.14 no.5 Rio de Janeiro Nov./Dec. 2009.
5. ONU NEWS - Perspectiva Global Reportagens Humana - OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia - <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
6. Douglas Crispim, Maria Júlia Paes da Silva, Walmir Cedotti, Millena Câmara, Sarah Ananda Gomes - COMUNICAÇÃO DIFÍCIL E COVID – 19 - Recomendações práticas para comunicação e acolhimento em diferentes cenários da pandemia, 2020. <https://ammg.org.br/wp-content/uploads/comunica%C3%A7%C3%A3o-COVID-19.pdf.pdf>
7. Schaefer LS; Lobo BO; Kristensen C H – Transtorno de estresse pós traumático decorrente de acidente de trabalho: implicações psicológicas, socioeconômicas e jurídicas. 2012.