

# 14.

## BEM-ESTAR MENTAL DOS PACIENTES

1. É provável que os profissionais de saúde mental se deparem com pacientes que estejam a passar por vários níveis de problemas emocionais devido ao surto e ao seu impacto sobre eles, as suas famílias e as suas comunidades. Temos de considerar que os pacientes do COVID-19 têm longas permanências hospitalares e, nas fases iniciais, experimentam a angústia de ter um agravamento da doença com a possibilidade de serem entubados. Além disso, o limitado número de profissionais disponíveis não lhes poderá garantir uma assistência contínua, nem aos seus familiares.

2. Os profissionais devem reconhecer a incerteza sobre as doenças emergentes e ajudar os pacientes a compreenderem que existe

frequentemente um componente emocional para as suas preocupações potenciais em matéria de saúde.

3. Os profissionais devem estar cientes de que os sintomas podem ir além dos sintomas clássicos de saúde mental, incluindo as dificuldades relacionais, as questões somáticas, académicas ou profissionais.

4. Qualquer pessoa, incluindo os profissionais da saúde mental, pode reagir com medo, raiva, ou desespero e regressão, ou pode ter resiliência e desempenhar um papel ativo na solução. Além disso, os profissionais devem considerar as seguintes recomendações para promover o bem-estar mental dos doentes durante os surtos de doenças infecciosas emergentes:

**Ser informado:** Obter as informações mais recentes sobre o surto a partir de fontes de saúde pública fiáveis, a fim de informar com precisão os seus pacientes.

**Educar:** Os profissionais de saúde estão na linha da frente da intervenção médica e em posição de influenciar os comportamentos dos pacientes para proteger a saúde individual, familiar e pública. A psico-educação é da maior importância no período que se segue às catástrofes. A educação dos pacientes desempenha um papel fundamental tanto na contenção da doença como na atenuação do sofrimento emocional durante os surtos. Dependendo da natureza do surto, esta educação pode ir desde a educação sobre a higiene básica, como a lavagem das mãos e a atitude em relação à tosse, até recomendações médicas mais complexas para a prevenção, o diagnóstico e o tratamento.

5. Dizer aos pacientes o que você, o seu serviço, ou a sua organização está fazendo para reduzir o risco de exposição.

6. Corrigir a desinformação: Nesta era das redes sociais, a desinformação pode espalhar-se rápida e facilmente, causando alarme desnecessário. Se os pacientes lhe apresentarem informações inexatas relativas ao surto, corrija os seus equívocos e oriente-os para a consulta dos dados de saúde pública.

7. Limitar a exposição dos meios de comunicação social: o excesso de cobertura de eventos estressantes por parte dos meios de comunicação social pode resultar em efeitos negativos para a saúde mental. Utilize meios de comunicação social de confiança para recolher a informação de que necessita, depois desligue-os e aconselhe os seus pacientes a fazerem o mesmo

8. A antecipação e aconselhamento sobre reações de ansiedade: a angústia emocional é uma condição mental comum no contexto de situações incertas e potencialmente fatais, tais como a epidemia de COVID-19. Um bom começo para atenuar a ansiedade dos seus pacientes é reconhecer que ela existe e ajudar a normalizá-la ("Vejo que você está ansioso mas muitas pessoas estão se sentindo assim neste momento").

9. Explique aos pacientes como reconhecer os sinais de angústia, incluindo preocupação, medo, insónia, dificuldade de concentração, problemas interpessoais,

certas situações no trabalho ou na vida quotidiana, sintomas físicos inexplicáveis e aumento do consumo de álcool ou tabaco. Isto irá ajudá-los a conhecer melhor o estado da sua saúde mental e a evitar a angústia antes que esta se torne mais difícil de gerir.

10. Discutir estratégias para reduzir a angústia, que podem incluir:

- a) estar bem preparado (desenvolver um plano de preparação pessoal/ familiar para o surto);
- b) a tomada de medidas preventivas diárias (por exemplo, lavagem frequente das mãos);
- c) a manutenção de uma dieta saudável e de exercício físico;
- d) falar com os seus familiares sobre as suas preocupações e receios;
- e) dedicar-se a passatempos e atividades que lhe permitam melhorar o seu estado de espírito;
- f) se um paciente está a sofrer de graves problemas emocionais ou tem uma doença mental diagnosticada, encaminhe-o para um serviço especializado de saúde mental.