

INSTRUÇÕES PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: lidando com quadros psíquicos em tempo de pandemia

Fernando Tenório

Meus amigos da área da saúde,

Sou Fernando Tenório, médico psiquiatra formado na Rede de Saúde Mental da Prefeitura Municipal do Rio. Durante o dia de hoje estudei o Guia de Saúde Mental para situações de epidemias da Organização Panamericana de Saúde (OPAS) e resolvi dividir com vocês algumas diretrizes para ajudar nos atendimentos.

As epidemias são emergências da área da saúde em que existe uma ameaça à vida das pessoas e que causam um significativo número de doentes e mortos, sendo verdadeiras tragédias humanas. Os recursos locais tendem a entrar em colapso, prejudicando o funcionamento normal da coletividade e aumentando a insegurança.

Como é algo agudo e muitas vezes inesperado, a epidemia pode causar perturbações psicossociais e um aumento no número de casos de transtornos e sintomas psiquiátricos.

Adoecer em momentos assim não é sinal de fraqueza, já que os mecanismos de defesa podem não conseguir lidar com o ineditismo de uma epidemia.

As principais vítimas são as populações que vivem em situações precárias, com recursos escassos e pouco acesso à serviços de saúde.

Muitas vezes, essas perturbações psíquicas são transitórias e não configuram uma doença.

Os indivíduos mais vulneráveis e aqueles afetados diretamente pela tragédia, perdendo parentes e amigos, são os grupos que devem ser olhados com mais atenção, além da equipe de saúde responsável pelos atendimentos aos doentes.

As maiores vulnerabilidades são as relacionadas às questões sociais. Porém não podemos nos esquecer dos idosos, pelas comorbidades e por algumas vezes não possuírem uma rede de apoio.

Além deles, as crianças podem negar o que está acontecendo, evitando falar sobre o tema ou se mostrando indiferentes por um menor entendimento e maior dificuldade de expressão de sentimentos. Apesar disso, deve-se incentivar que as crianças falem o que sentem, prevenindo um trauma futuro.

Portadores de necessidades especiais também fazem parte do grupo mais vulnerável.

A primeira coisa que ficou clara é que estamos no início da epidemia e todos nós da área da saúde temos de estar aptos a atender descompensações de quadros psíquicos. Para quem não está habituado com quadros como esses, seguem algumas instruções:

- É importante não atentar somente para a psicopatologia, já que essas situações têm alto conteúdo social;

- É necessária a ampliação do campo de competência dos profissionais de saúde;
- Problemas psicossociais podem ser atendidos emergencialmente por pessoal não especializado;
- Tratar os pacientes como sobreviventes ativos e não como sujeitos passivos;
- Não medicalizar todas as experiências e não tratar todo mundo como doente;
- Assegurar privacidade e sigilo;
- Facilitar para que as pessoas expressem seus sentimentos e contem as suas histórias;
- Não impor crenças, ideias e credos;
- Prover informações de modo responsável;
- Evitar que a experiência humana de sofrimento vire espetáculo através da imprensa;
- Ajudar no apoio emocional sem impor suas opiniões.

Nos próximos dias, vocês irão atender várias pessoas com aumento do grau de tensão pela expectativa do que virá. Você irão atender indivíduos que supervalorizam ou subvalorizam o que está ocorrendo.

É comum que características humanas prévias sejam potencializadas, aparecendo vigilância obsessiva em relação a doença, ansiedade, aumento da tensão e da insegurança.

As nossas ações:

- 1 - Comunicação de risco à população com ênfase no grupo vulneráveis;
- 2 - Sensibilizar e informar sobre o assunto;
- 3 - Estimular o espírito solidário e incentivo a participação da comunidade.

No pico do surto, as pessoas apresentarão medo, sensação de abandono e perda da iniciativa. Aparecerão lideranças espontâneas - que podem ser positivas ou negativas - e que devem ser incentivadas ou combatidas.

Na população haverá condutas que podem oscilar entre heroicas/mesquinhias, violentas/passivas, solidárias/egoísticas e reações coletivas de agitação.

Nos indivíduos espera-se um aumento das descompensações dos quadros psiquiátricos preexistentes e aumento do número de casos de ansiedade, depressivos, crises de pânico e aumento da paranoia de indivíduos psicóticos, exacerbação dos sintomas obsessivos e compulsivos.

As nossas ações:

- 1 - Avaliação rápida das necessidades sociais da população;

- 2 - Apoio às ações de detecção precoce e notificação;
- 3 - Transmitir informações com organização, segurança e autoridade, afastando a boataria e as fake news;
- 4 - Trabalhar a autoestima e a iniciativa das pessoas reclusas;
- 5 - Promover mecanismos de autoajuda e ajuda à população mais vulnerável;
- 6 - Contribuir com o controle da organização social;
- 7- Encaminhar pacientes descompensados para serviços de psicologia e psiquiatria.

Os critérios para encaminhamento são: sintomas persistentes e/ou agravados que não aliviaram com as medidas iniciais, pacientes com dificuldades profundas na vida social, familiar ou no trabalho, detecção do risco de complicações (conduta suicida), problemas prévios de uso abusivo de substâncias, pacientes com depressão grave ou resistente, psicóticos, transtorno afetivo bipolar e com transtorno do estresse pós-traumático.

Cuidem-se! Cuidem dos seus! Cuidem do SUS e da Democracia! Cuidem de todo mundo!

Quem quiser discutir casos, estou disponível.