

COVID-19 X ISOLAMENTO: OS DISTURBIOS PSICOLÓGICOS E A PREVENÇÃO ATRAVÉS DA INTERVENÇÃO HOLÍSTICA E MULTIPROFISSIONAL

COVID-19 X ISOLATION: PSYCHOLOGICAL DISORDERS AND PREVENTION THROUGH HOLISTIC AND MULTIPROFESSIONAL INTERVENTION

Lara Vasconcelos Normando¹

Alanna Carla Farias Couto²

¹Médica no Programa Mais Médicos

²Médica da Estratégia Saúde da Família no município de Graça, CE. Tutora orientadora

RESUMO

Considerando-se a situação atual mundial, marcada por importantes crises na saúde pública e, mais recentemente, a pandemia causada pela COVID-19, projeto de intervenção tem como objetivo aplicar aos pacientes com alterações clínicas psicológicas associadas ao isolamento social e à COVID-19, técnicas de relaxamento e intervir na melhoria dos sintomas e prevenção de distúrbios psicológicos. O plano demonstra a aplicação de medidas que ajudam na minimização dos efeitos causados pelo isolamento social em relação aos fatores psicológicos, como a ansiedade e depressão, por exemplo. conceitos relacionados à problemática do novo coronavírus e analisa consequências de medidas adotadas para lidar com situações desse tipo, tais como distanciamento social, quarentena, isolamento e fatores econômicos, ao longo de 04 semanas de visitas. O plano foi eficaz na minimização de sinais e fortalecimento do cuidado em saúde mental, onde para apoio a longo prazo realizamos matriciamento com os profissionais que podem desenvolver de modo a minimizar os impactos negativos da crise e atuar de modo preventivo. Classificamos a estratégia como acessível, eficaz, de fácil aprendizagem e compreensão pelos participantes.

Palavras-chave Epidemia; Intervenção na crise; Pandemia; Surtos de doenças

ABSTRACT

Considering the current global situation, marked by major public health crises and, more recently, the pandemic caused by COVID-19, an intervention project aims to apply to patients with psychological clinical changes associated with social isolation and COVID-19, relaxation techniques and intervene in the improvement of symptoms and prevention of psychological disorders. The plan demonstrates the application of

measures that help to minimize the effects caused by social isolation in relation to psychological factors, such as anxiety and depression, for example. concepts related to the problem of the new coronavirus and analyzes the consequences of measures adopted to deal with situations of this type, such as social distance, quarantine, isolation and economic factors, during 04 weeks of visits. The plan was effective in minimizing signs and strengthening mental health care, where for long-term support we perform matrix support with professionals who can develop in order to minimize the negative impacts of the crisis and act in a preventive manner. We classify the strategy as accessible, effective, easy to learn and understand by the participants.

Keywords: Epidemic; Crisis intervention; Pandemic; Disease outbreaks.

1 INTRODUÇÃO

O município de Anajatuba-MA tem uma população estimada em 26.806 pessoas, segundo o IBGE, a qual já foi uma antiga aldeia indígena. Em relação aos serviços de saúde a cidade conta 90% com os serviços de atenção primária contando com apenas um hospital para atender a demanda, que necessita da média complexidade, Hospital Municipal Newton da Silva Lima Filho, tendo a cidade de Itapecuru Mirim como referencia pactuada quando os casos não podem ser resolvidos aqui. Temos ainda Centro de Atenção Psicossocial e Laboratório Municipal.

O perfil epidemiológico pode ser definido através dos indicadores de saúde da população e consolidação das notificações de agravos compulsórias. Segundo os dados do DATASUS, os agravos que mais acometem a população de Anajatuba é hanseníase, dengue e a leishmaniose visceral. Devido à alta incidência na região foram realizadas capacitações para que os profissionais consigam identificar esses casos precocemente. Conhecer os principais agravos é um passo crucial para que as vigilâncias em saúde possam traçar caminhos, através do planejamento em saúde para minimização e correção de agravos. Em Anajatuba somos sempre orientados em relação ao correto preenchimento das fichas de notificação, dos atestados de óbitos e demais instrumentos de vigilância e de perfil de situação de saúde. Outros agravos que devem ser referenciados são as doenças crônicas hipertensão arterial e diabetes mellitus que é um tendão de Aquiles dos serviços de atenção básica, onde as complicações dessas doenças podem levar a

incapacidades que irão requerer reabilitação. No cenário citado, mais especificamente na minha área de abrangência, aplicaremos um plano de intervenções diante os agravos já provocados pelo isolamento social.

O isolamento social foi e ainda é uma necessidade diante as medidas de segurança para a prevenção da transmissão da COVID-19, cujo vírus tem alto poder disseminador. Além dos problemas ocasionados pela COVID-19, a qual já faz parte de nossa realidade há quase 01 ano, estudos e evidencias vivenciadas por nós na ESF demostram os problemas psicológicos associados ao isolamento e todas as mudanças na rotina do mundo inteiro. De acordo com estudo das Fiocruz, vários psicólogos vêm se mobilizando na prestação de auxílio e acolhimento aos indivíduos que estão em sofrimento psíquico devido à pandemia de COVID-19. Ademais, o governo federal convocou diversos profissionais da área de saúde para prestação de serviços em atividades voluntárias e renumeradas¹.

Em síntese, não praticar o isolamento social temporário, que foi e ainda é necessário, pôde produzir uma catástrofe social que, por decorrência, também foi econômica. E não preservar as rendas de trabalhadores e empreendedores em um contexto de isolamento agravou ainda mais um quadro que já é suficientemente dramático. O COVID-19 está nos deixando uma mensagem dura, mas clara: ou construímos alternativas melhores em conjunto, ou pereceremos coletivamente.

Os sintomas psicológicos do isolamento social mais comuns ressaltados são o estresse, medo, pânico, ansiedade, culpa e tristeza que geram sofrimento psíquico e podem ocasionar o surgimento de transtornos de pânico, transtornos de ansiedade, TEPT e depressão. Logo, estes indivíduos devem receber atenção especial nos cuidados de saúde mental, pois encontram-se em situação de vulnerabilidade, no qual esses sintomas e transtornos podem ser aumentados ou estabelecidos através da vivência do isolamento social.

Portanto, será realizado um plano de intervenções de saúde de forma capacitadas aos profissionais e através de análises e medidas lúdicas ao público da área de abrangência a fim de minimizar os efeitos psicológicos e até mesmo psiquiátricos que tudo que estamos vivendo está causando. Para isso utilizaremos os seguintes objetivos: como geral, identificar pacientes com alterações clinicais psicológicas associadas ao isolamento social e à COVID-19; como específicos, realizar terapias domiciliares com os pacientes para minimizar os efeitos do

isolamento, implementar a realização de web palestras sobre controle emocional, esclarecer os reais efeitos do novo coronavírus, vacina e medidas de proteção.

De fato é algo que precisamos aprender a conviver, pois não há como dizer quando irá acabar, até porque não irá acabar, é como as demais patologias que conhecemos na história que hoje são inofensivas do ponto de vista preventivo e curativo, mas que precisou dos mesmos processos que hoje passamos diante a pandemia presente².

O objetivo geral deste trabalho é: Aplicar aos pacientes com alterações clínicas psicológicas associadas ao isolamento social e à COVID-19, técnicas de relaxamento e intervir na melhoria dos sintomas e prevenção de distúrbios psicológicos; tendo como objetivos específicos: Realizar terapias domiciliares com os pacientes para minimizar os efeitos do isolamento; Implementar a realização de palestras e dinâmicas sobre controle emocional; Esclarecer os reais efeitos do novo coronavírus, vacina e medidas de proteção.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A pandemia de coronavírus tem atravessado todo o tecido social, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental. Em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção, sendo estimado que um terço a metade da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados³. Contudo, dado o caráter inédito do distanciamento e isolamento sociais simultâneos de milhões de pessoas, o impacto da atual pandemia pode ser ainda maior, levando à hipótese de “pandemia de medo e estresse”⁴.

É possível perceber que as estratégias prescritas têm ênfase preventiva, no sentido de produzir ou reforçar hábitos de autocuidado tidos como saudáveis, reduzindo os riscos de adoecimento mental, além de estimular uma ética comunitária que se considera escassa na vida das grandes cidades. É necessário refletir, contudo, se as recomendações, ou os próprios meios virtuais nos quais elas circulam, são adequadas a todos os territórios e classes sociais. Nas populações

marginalizadas, as questões geradas pelo distanciamento e isolamento têm outros matizes.

Nas periferias, a menor adesão ao “fique em casa” se liga a fatores como a distinta geografia urbana composta por vielas, becos e residências com poucos cômodos, grande aglomeração e condições sanitárias inadequadas; à necessidade de continuar trabalhando para se sustentar, dada a alta taxa de informalidade; e à “naturalização” do risco de vida, efeito da habituação a circular pela comunidade mesmo em dias de tiroteios e operações policiais⁵. Nesse grupo, os problemas psicológicos podem se ligar aos mesmos fatores que afetam a população em geral, mas o receio de passar fome se a epidemia levar à redução da renda e perda do emprego é marca distintiva, deixando à mostra a interconexão entre a dimensão individual e social do sofrimento, assim como nas zonas rurais e com pessoas com menor acesso à informação.

Os efeitos causados pelo COVID-19 se estenderão ao longo do tempo, de forma social, física e psíquica. A paralisação de diversos serviços tem resultado em maior taxa de desemprego e impacto econômico, afetando grandes e pequenas empresas⁶. Foi preciso se reinventar e se adaptar aos recursos disponíveis no momento, possibilitando de alguma forma a continuidade das atividades e a manutenção da fonte de renda e, sobretudo, da saúde mental da vida diária em face da pandemia de covid-19 e estratégias para lidar com os efeitos do isolamento social na vida diária do indivíduo em face da pandemia de COVID-19.

De fato, é algo que precisamos aprender a conviver, pois não há como dizer quando irá acabar, até porque não irá acabar, é como as demais patologias que conhecemos na história que hoje são inofensivas do ponto de vista preventivo e curativo, mas que precisou dos mesmos processos que hoje passamos diante a pandemia presente ².

O guia preliminar de como lidar com os aspectos Psicossociais e de saúde referente ao surto da COVID-19, é um documento governamental específico para área que aborda orientações, com base na Organização Mundial de Saúde e de agências locais ou governamentais de saúde pública, que elucidam como lidar com aspectos psicossociais e da SM, alusivo ao surto de COVID-19, por se tratar de uma emergência comunitária ⁶.

Este guia está dividido em três relevantes pontos: questões relacionadas à saúde mental em emergências comunitárias da COVID-19, salientando o estresse e

a preocupação, em trabalhadores da linha de frente, o estigma e vulnerabilidades sociais; nos contextos de atenção em saúde mental, tais como, a rede de atenção psicossocial, estruturas locais de condução e apoio, ambientes protetivos, tratamentos para sociedade em geral e perspectivas a longo prazo; e ênfase para seis intervenções, sendo estas, ajudar no estresse em idosos, fornecer apoio as pessoas com deficiência, ajudar as crianças e adultos a lidar com o isolamento social, apoiar os pesquisadores da área de saúde e os agentes comunitários⁶.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo: Trata-se de um plano de intervenção para identificar pacientes com alterações clínicas psicológicas associadas ao isolamento social e à COVID-19 e intervir na melhoria dos sintomas e prevenção de distúrbios psicológicos.

3.2 Local do Estudo: em uma Unidade Básica de Saúde que fica na Zona Rural de Anajatuba-MA.

3.3 Descrição da Intervenção: A pandemia da COVID-19 pode ser descrita como uma dessas crises, a qual tem se caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas, tendo atingido praticamente todo o planeta. Para que isso seja possível serão utilizados como sujeitos para aplicação deste plano, 14 pessoas do sexo masculino e feminino, já previamente identificadas, que foram acometidas pela COVID-19 e que manifestaram agravos psicológicos como pânico, medo, ansiedade e similares diante o medo do desconhecido que todo o mundo sofreu, onde algumas pessoas enfrentam de forma manifestada em sintomas físicos associados aos agravos psicológicos citados. Realizar-se-ão intervenções e terapias relaxantes, como exercícios respiratórios e explicações verídicas sobre todo o cenário atual, através da telegram. Após 04 semanas realizamos a avaliação e divulgação dos resultados.

4 PLANO OPERATIVO

SITUAÇÃO PROBLEMA	OBJETIVOS	METAS/PRAZOS	AÇÕES/ESTRATÉGIAS	RESPONSÁVEL
Sintomas associados a distúrbios psicológicos pós-COVID-19	Minimizar os agravos psicológicos provocados pelo isolamento social	30 dias	Realizar técnicas de relaxamento, distribuição de material educativo e criação de elo virtual.	Médicos, enfermeiros e ACS.
Desestabilidade financeira	Informar sobre as possibilidades e priorização do bem estar biopsicossocial		Informar sobre os benefícios do equilíbrio e bem estar psicológico para a melhora holística do ser humano.	
Medo do desconhecido.	Disponibilizar informações fidedignas sobre o novo coronavírus.		Preparar material para envio em redes sociais esclarecendo informações a cerca dos casos novos, tratamento, vacina e atualidades sobre o COVID-19.	

7- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta intervenção sintetizou as evidências sobre intervenções de cuidados em saúde mental direcionadas a grupos populacionais diversos no contexto pandêmico da COVID-19, nomeadamente, tele monitoramento, técnicas de respiração diafragmática focalizadas no suporte social e em técnicas de relaxamento muscular. Tais intervenções tiveram duração de 30 dias e caracterizam-se como não farmacológicas e de baixo custo e necessitam serem incentivadas e incluídas nos cenários de atenção à saúde mental. É salutar considerar, também, o potencial individual de cada pessoa. Muitos não sentirão danos mentais dessa situação, e estes podem ser de suma importância aos demais, mediante atitudes empáticas, solidárias e fraternas. Reforça-se que para além de pensar a situação presente, é importante promover saúde pensando no contexto pós-pandemia – o novo normal. As necessidades de distanciamento social perdurarão por muito tempo, o contato, o toque, tão característico de culturas, como a brasileira, ainda estão distantes de

serem vistos como possíveis, então ainda muito se sentirá em termos de danos psicossociais, e o uso dessas intervenções pode ser primordial no enfrentamento.

Assim, afirmamos que a saúde mental é primordial para nossa habilidade coletiva e individual, pois as pessoas pensam, se emocionam, interagem entre si, ganham e desfrutam a vida. Deste modo, a promoção, proteção e restauração da saúde mental são consideradas vitais aos indivíduos, comunidades e sociedades ao redor do mundo. Nessa perspectiva, pode-se afirmar que juntamente com a pandemia de COVID-19 surge um estado de pânico social em nível global e a sensação que o isolamento social desencadeia aos sentimentos como angústia, insegurança e medo, que podem se estender até mesmo após o controle do vírus. Nesse sentido, apesar de o isolamento social ser uma medida muito empregada no contexto de saúde pública para a preservação da saúde física do indivíduo, é fundamental pensar em e bem-estar das pessoas submetidas esse período de isolamento e medo que ainda vivemos. Observando isso, esperamos que o projeto de intervenção ajude a direcionar a forma de lidar e prevenir as consequências na saúde mental advindas do período de isolamento social durante a pandemia de COVID-19 e de prever estratégias de enfrentamento para minimizá-las.

REFERENCIAS

¹FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. (2020). **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial** - Informações Gerais. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saudemental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>. Acesso em 09 de Dez. 2020.

²ALMEIDA, I., Santos, D., & FLOR, Do Nascimento, W. (2016). As medidas de quarentena humana na saúde pública: aspectos bioéticos. **Bioethikos**, Disponível em: <https://doi.org/10.15343/1981-8254.20140802174185>. Acesso em 10 de Dez. de 2020.

³CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. Brasília, 2020 a.

⁴ORNELL, F. et al. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **J. Psychiatry**, São Paulo, 2020.

⁵ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA. Coronavírus nas favelas: "É difícil falar sobre perigo quando há naturalização do risco de vida". Disponível em: <https://www.abrasco.org.br/site/outras-noticias/saude-da-populacao/coronavirus->

nas-favelas-e-dificil-falar-sobre-perigo-quando-ha-naturalizacao-do-risco-de-vida/46098/>. Acesso em: 21 NOV. 2020.

⁶GAGLIATO, M. (2020). **Guia Preliminar como lidar com os aspectos Psicossociais e de Saúde mental referente ao surto de COVID – 19**. Disponível em: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC Interim Briefing Note on COVID-19, 2020](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC_Interim_Briefing_Note_on_COVID-19_2020.pdf). Acesso em: 09 de Dez. 2020.