



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ATHILA DE ALMEIDA SIQUEIRA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE QUARENTENA: UM DESAFIO
A SER ENFRENTADO EM PLENA PANDEMIA DE COVID- 19

SÃO PAULO
2020

ATHILA DE ALMEIDA SIQUEIRA

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE QUARENTENA: UM DESAFIO
A SER ENFRENTADO EM PLENA PANDEMIA DE COVID- 19

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: IEDA CARLA ALMEIDA DOS SANTOS DE SOUZA PASTANA

SÃO PAULO
2020

Resumo

A atual pandemia de COVID-19 tem demonstrado impactos nos mais diversos setores da sociedade, além de instituir mudanças de percepções nas relações sociais e imputar uma nova dinâmica nas interações humanas com a tecnologia e o meio ambiente. Partindo desse princípio, o presente trabalho motiva-se pelo fato da representatividade do isolamento social em deflagrar sofrimento mental, em seus mais variados contextos, e propõe ações de enfrentamento através da criação de uma cartilha informativa sobre condutas a serem tomadas para cuidar da saúde mental em plena crise da epidemia ocasionada pelo Sars-Cov2, e da aplicação de um questionário aos usuários.

Palavra-chave

Estresse Emocional. Saúde Mental. Assistência Integral à Saúde.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A Unidade Básica de Saúde Vila Progresso está localizada no bairro de Itaquera, zona leste da cidade de São Paulo, e propõe atender a população através de um modelo assistencial tradicional. A equipe é caracterizada por médicos clínicos gerais (três no total), duas pediatras, duas ginecologista/obstetras, uma equipe de saúde mental que conta com uma psiquiatra, duas psicólogas e uma assistente social, quatro enfermeiros e aproximadamente sete técnicos de enfermagem, além de uma equipe de Odontologista, gerência e administrativo. A maior parte da população cadastrada provém de uma realidade carente e com grandes demandas, das mais variadas, desde doenças crônicas como Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, até Lúpus Eritematoso Sistêmico e desordens da Saúde Mental, sendo essa última uma demanda que merece destaque, devido ao crescente número de queixas associadas à transtornos de estresse, ansiedade e depressão. E, em meio à atual Pandemia, essas queixas se intensificaram, uma vez que o número de casos suspeitos e confirmados na região aumentaram, refletindo, diretamente, no constante estado de preocupação da população.

Assim, temática do atual projeto baseou-se nos relatos constantes de usuários da Unidade Básica de Saúde na qual atuo, familiares e amigos, sobre o desgaste emocional e o estresse que a atual pandemia de Covid- 19 está causando em suas vidas, com um crescente aumento dos sentimentos de ansiedade, insegurança e fobias, com somatização e estresse pós-traumático.

Dessa forma, considerando este cenário, e as observações advindas da prática clínica e experiências correlatas, o objetivo geral do presente trabalho é implantar instrumento de orientações sistematizadas sobre assistência à saúde mental em meio à crise de Covid- 19, e terá como objetivos específicos:

- * Identificar o risco de transtornos mentais relacionadas à Pandemia da COVID-19 na população atendida na UBS, por meio da aplicação de um questionário.
- * Dimensionar o impacto da COVID-19 na saúde dos usuários durante o isolamento social.

ESTUDO DA LITERATURA

Em 11 de Fevereiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde reconheceu e definiu a atual pandemia de COVID - 19 (WHO, 2020). Desde então, governantes e gestores de saúde em todo mundo vem adotando medidas de isolamento social para conter os avanços da doença e para evitar o colapso dos sistemas e serviços de saúde. Diante desse contexto e da gravidade associada, as repercussões psicossociais relacionadas a pandemia se tornaram frequentes (IASC, 2020).

Dentro do contexto emocional, é possível identificar alguns sentimentos e comportamentos. O sentimento de angústia, que reflete o descontrole da situação e o constante estado de alerta. A vulnerabilidade e impotência, relacionados à ausência de uma cura para o vírus até o momento, o crescente número de casos e mortes, à instabilidade das instituições públicas; estresse e irritabilidade devido à quebra da rotina e limitações das atividades diárias; o medo de ser acometido pelo vírus, da morte, de familiares e amigos ficarem doentes, sem falar da crescente tristeza devido ao isolamento e ruptura das interações sociais (WHO, 2020).

A partir de então, a suscetibilidade à transtornos do comportamento fica mais evidente e pode-se citar episódios de violência e agressividade contra si ou contra o outro, pensamentos obsessivos e compulsividade, agitação, cansaço, pânico, alterações no ciclo sono-vigília e apetite, com tendência à polifagia (IASC, 2020).

Como consequência de todo esse estado de estresse, também são observados, de acordo com Santini et al (2020), precocemente alguns transtornos psíquicos como o transtorno depressivo, transtornos de ansiedade, abuso de álcool e outras drogas, sentimento de luto constante.

Segundo a Inter-Agency Standing Committee (IASC, 2020), a criação de um plano conjunto com as equipes de saúde é fundamental para estipular estratégias de enfrentamento que sejam condizentes com a realidade de cada população, reforçando a necessidade do acesso à informação, através, por exemplo, de manuais ou cartilhas, com uma linguagem acessível e de fácil compreensão, com o intuito de tornar a informação de fato compreendida (WEIDE et al, 2020).

AÇÕES

As ações a serem desenvolvidas a partir da implantação desse projeto são:

1. Realização de discussão em equipe com a participação da gerência unidade para a construção do projeto interdisciplinar.
2. Realização da primeira reunião com a equipe para dimensionar o problema e elaborar o modelo de questionário, selecionando o tipo e a quantidade perguntas que serão de feitas, período de aplicação, levando em consideração as características da população e o tempo gasto para responder o questionário.
3. Revisão do questionário antes da aplicação.
4. Aplicação do questionário aos usuários que procuram o serviço com dúvidas e angústias relacionadas ao COVID-19, de acordo com o período estipulado na primeira reunião de equipe.
5. Realização de segunda reunião com a equipe para avaliar a aderência ao projeto por parte dos usuários e sugestão de mudanças ou complementos no projeto, além definir algumas orientações que já possam ser dadas aos usuários que apresentarem queixas associadas ao isolamento (como, por exemplo: manter uma rotina de atividade física, trabalho, estudos, manter uma alimentação saudável, evitar o excesso de noticiários, etc).
6. Análise estatística (quantitativa) e qualitativa das respostas do questionário para dimensionar o impacto da Covid-19 na saúde dos usuários, e adequar as orientações que serão dadas os pacientes que procurarem a UBS solicitando informações de como lidar com o isolamento social.
7. Elaboração de uma cartilha informativa contendo orientações sistematizadas sobre assistência à saúde mental em meio à crise de COVID -19.
8. Distribuição da cartilha informativa a a todos os usuários que procurarem à Unidade, seja para consultas que não foram desmarcadas, ou para os sintomáticos e seus contactantes,
9. Solicitação aos usuários de um feedback sobre a cartilha informativa.

RESULTADOS ESPERADOS

A partir do presente projeto, é esperado identificar o risco de transtornos mentais relacionadas à pandemia da COVID-19 na população atendida na UBS, dimensionando o impacto do isolamento social na saúde dos usuários e propor orientações sistematizadas sobre a promoção à saúde mental como estratégia de enfrentamento ao estresse associado à situação de emergência epidemiológica.

Assim, com a implantação das ações previstas espera-se prestar um cuidado multiprofissional, qualificado e que atenda às necessidades de saúde expostas pela população, no intuito de minimizar os impactos do estresse associado à pandemia de COVID-19, além de proporcionar uma melhora na qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

WHO - World Health Organization. Mental Health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March 18th, 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

SANTINI, ZI, et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet. Public Health*. 2020 Jan;5(1):e62-e70. DOI: 10.1016/s2468-2667(19)30230-0.

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas, 2020. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa.

IASC. Inter-Agency Standing Committee. Guia preliminar. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Tradução de Márcio Gagliato Grupo de Referência IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias. Versão 1.5, mar. 2020.