

GUIA SOBRE SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

**DIANTE O CENÁRIO DE
PANDEMIA DA COVID-19**

SUMÁRIO

Introdução;	1
Saúde mental e atenção psicossocial: Perspectivas;	1
Saúde mental em situação de pandemia;	1
Projeto terapêutico singular;	4
Conceitos em saúde mental: Sofrimento e transtornos mentais;	5
Quais os principais conceitos em relação ao sofrimento/ transtornos mentais?;	5
Atenção à crise;	7
Sinais de crise;	7
A abordagem inicial da crise;	8
O cuidado em saúde mental as pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas e a estratégia de redução de danos;	9
O cuidado em saúde mental de crianças e adolescentes no cenário de pandemia;	10
O cuidado em saúde mental aos idosos no cenário de pandemia;	11
O cuidado em saúde mental às populações vulnerabilizadas no cenário de pandemia;	12
Violências no contexto de pandemia da Covid-19;	15
O fluxo e os critérios de encaminhamento em saúde mental;	16
A atenção em saúde mental na atenção primária à saúde;	17
Centros de atenção psicossocial (CAPS) ou Centro de referência em saúde mental (CERSAM);	20
Leitos de saúde mental em hospital geral;	21
Estratégias de suporte para o cuidado em saúde mental;	22
Patologização, medicalização e uso de psicofármacos;	22
O processo de luto em tempos de pandemia;	22
Estratégias de suporte para o cuidado em saúde mental;	23
Considerações Finais.	24

INTRODUÇÃO

Saúde mental e atenção psicossocial: PERSPECTIVAS

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”.

Importante compreender que o cuidado em saúde e saúde mental deve ser pensado de forma ampliada, ou seja, considerando os determinantes sociais da saúde nos quais estão relacionados às condições em que uma pessoa vive e trabalha. Portanto, devem ser considerados os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, de identidade de gênero e orientação sexual, aspectos psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e fatores de risco à população, tais como moradia, alimentação, escolaridade, renda e emprego. O cuidado e tratamento à pessoa que apresenta qualquer grau de sofrimento como angústias, medos, conflitos intensos, entres outros, só será possível que seja feito com êxito se levar em consideração as vulnerabilidades, o contexto social e econômico no qual está inserida.

A Política Estadual de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas preconiza que o cuidado em saúde mental às pessoas com transtorno mental e/ou necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas, deve ser realizado nos serviços da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS) de referência do município. Portanto, o SUS dispõe de serviços territoriais que ofertam assistência em saúde mental à população de acordo com sua demanda, respeitando a singularidade e autonomia do usuário na construção e responsabilização pelo seu processo de cuidado.

Saúde mental em situação de pandemia

A Pandemia da COVID-19 nos coloca em uma situação delicada e inesperada tanto em nossa história de vida singular, quanto na coletividade. Todos temos ciência da seriedade do momento, sendo importante conscientizarmos e realizarmos dentro das possibilidades de cada um ações de autocuidado e cuidado com o outro, através do isolamento ou distanciamento social.

Diante deste cenário que traz o desconhecido, estamos vivenciando mudanças importantes acompanhadas de uma série de novos hábitos e comportamentos. Nesse percurso, alguns sentimentos são recorrentes como a sensação de angústia, impotência, medo, ansiedade, estresse,

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

incertezas e inseguranças diversas frente ao futuro que podem acarretar problemas de saúde mental individual e coletiva.

Cabe-nos ressaltar que são sentimentos normais e legítimos diante das situações vivenciadas que evidenciam nossa condição humana e, de tal modo, temos clareza que há um sofrimento esperado e possível de vivenciarmos. Assim, nem todas as manifestações desses sentimentos devem ser consideradas como sintomas de doenças. Caso tratássemos todos os sentimentos decorrentes da vivência de uma situação de pandemia enquanto doença, reduzindo-os a tal e, assim, patologizando, perderíamos uma importante oportunidade de ressignificarmos as nossas vivências de acordo com a nossa história de vida, possibilitando mudanças singulares significativas tanto para o nosso processo de vida individual quanto coletivo.

Entretanto, é importante considerar também que em alguns casos as pessoas podem ter um sofrimento mais intenso, bem como instabilidade clínica de alguns paciente já acompanhados pela rede onde será necessário o acolhimento e cuidado através de profissionais qualificados.

As variações das manifestações estão atreladas não apenas à magnitude do evento, mas também a uma série de fatores que irão propiciar um grau de vulnerabilidade e exposição maior ou menor de cada pessoa, considerando seus recursos internos e as condições de vida e de rede de apoio para lidar com o sofrimento vivenciado.

Quais sinais/sintomas, sentimentos, emoções e comportamentos esperados?

É natural que as pessoas apresentem alguns sentimentos e comportamentos nesse cenário, entre eles: medo de adoecer e morrer; receio de perder as pessoas que amam, receio de problemas financeiros, de transmitir o vírus a outras pessoas.

As pessoas podem apresentar sentimentos/sensação de impotência perante os acontecimentos; irritabilidade; angústia; tristeza; alterações no que se refere à alimentação; alterações no sono e conflito interpessoal.

Quando uma reação psicossocial considerada esperada aparenta estar se tornando algo sintomático que necessita de avaliação de um profissional de saúde?

Importante observar se os sinais/ sintomas persistentes impactam de forma significativa o funcionamento social e cotidiano. Se a pessoa apresenta sofrimento intenso, ideação suicida, dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho, histórico de sofrimento mental (Depressão, transtorno mental grave, transtorno por estresse pós-traumático ou uso prejudicial de álcool e outras drogas) no qual aparenta haver alguma instabilidade do quadro clínico.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Estratégias de cuidado em saúde mental e atenção psicossocial no cenário de pandemia

A Diretoria de Saúde Mental, álcool e outras Drogas publicou uma cartilha que versa sobre a saúde mental e atenção psicossocial em tempos de Pandemia. No documento elencamos algumas estratégias de cuidado importantes, sendo elas:

Empatia; respeito as diferenças; não criação de estigmas; evitar excesso de informações e procurar fontes confiáveis; autocuidado; cuidado dos seus pares próximos; realizar dentro do possível atividades prazerosas; manter uma rotina ; o sono regular; dieta balanceada; realizar atividade física de forma protegida; proteção ao grupo de risco; manter o contato afetivo e a sociabilidade através das redes; compartilhar fatos simples sobre o que está acontecendo com os idosos, crianças, pessoas com deficiências intelectuais e cognitivas; auxiliar as crianças a expressarem de forma lúdica seus medos e ansiedades; cuidadores e familiares devem ofertar suporte emocional e fornecer informações simples e objetivas as pessoas idosas.

A escuta qualificada e o acolhimento em saúde mental

O acolhimento é um dispositivo para a formação de vínculo e a prática de cuidado entre o profissional e o usuário, implica sempre em uma postura ética e de escuta dos usuários, considerando suas queixas e demandas, não tem local nem hora certa para acontecer, e parte sempre do encontro de qualquer profissional de saúde com os usuários dos serviços de saúde.

A escuta qualificada é uma relação que se fundamenta na ética e envolve diálogo, vínculo, construção e acolhimento, considerando a compreensão do sofrimento psíquico a partir da demanda da pessoa que, por sua vez, estará vinculada à sua história de vida, seus modos de lidar com as suas vivências e suas experiências. Atentando para suas necessidades, questões e demanda, é importante no processo de escuta, caminhar com a pessoa no processo de lidar com o sofrimento vivenciado e auxiliando na construção de saídas singulares possíveis para o momento.

O processo de escuta envolve o estabelecimento de vínculo e para isso é importante adequarmos nosso tom de voz e o som das palavras, estar com atenção focada e genuinamente interessado no outro, manter contato visual, ter postura empática e evitarmos julgamentos

Importante destacar que o acolhimento trata de um compromisso do profissional de saúde com o usuário, portanto é fundamental acolher e compreender a demanda que se apresenta, o que não significa que haverá resolução de tudo, e sim identificar o que é adequado para ele naquele momento. A resposta a ser dada ao usuário, deve ser baseada numa escuta atenta e numa avaliação cuidadosa do seu problema.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Durante o processo de escuta é importante estarmos atentos para os seguintes aspectos apresentados: contexto sociofamiliar e econômico, existência de rede social e familiar de apoio, fontes internas de resiliência (muitas vezes já usadas em momentos de crise anteriores), estado emocional, nível de informações/conscientização sobre a doença e sintomas esperados. Compreendendo esses aspectos o profissional poderá direcionar melhor o usuário dentro de suas necessidades.

Com muita frequência, os portadores de sofrimento mental são vistos nos serviços de saúde como pessoas “chatas ou poliqueixosas”, difíceis de lidar, e até mesmo perigosas ou agressivas. Nesses casos, há uma tendência para encaminhá-los imediatamente a um técnico de Saúde Mental e/ou a um serviço especializado, antes mesmo de procurar saber o que se passa. Assim, é fundamental que os profissionais de saúde desenvolvam habilidades, visto que a tolerância é importante nessa relação.

No cuidado em saúde é de suma importância o respeito à singularidade, visto que cada pessoa tem sua própria história, suas questões subjetivas, familiares e sociais, suas dificuldades, bem como projetos e sonhos. Portanto, os diagnósticos podem ser os mesmos, mas as pessoas são singulares, como tal devem ser respeitadas e quaisquer estratégias de cuidado devem ser consonantes com sua realidade e necessidade.

Projeto terapêutico singular

O Projeto Terapêutico Singular (PTS) é um conjunto de propostas de condutas através de discussão coletiva de uma equipe interdisciplinar, considerando a participação e o consentimento do usuário, ele nos indica a direção que se pretende dar ao tratamento. Importante ressaltar que o PTS deve ser atualizado de acordo com o andamento e evolução do caso. O Projeto Terapêutico Singular (PTS) é um instrumento de trabalho potente e eficaz para o cuidado em Atenção Psicossocial. Como tal, podemos caracterizá-lo enquanto conjunto de propostas de condutas que são construídas a partir da singularidade de cada caso. Ao sinalizarmos a singularidade, evidenciamos uma característica essencial para a eficácia do PTS, a dizer, a participação ativa do usuário em seu próprio PTS. Apenas a partir de tal premissa que o PTS se evidenciará enquanto direção de tratamento.

Importante sinalizar também a função do técnico de referência para o usuário que, por sua vez, será de extrema importância na condução do PTS. O técnico de referência, nesse sentido, é aquele com o qual o usuário construirá maior vinculação. É a partir da escuta qualificada que

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

esse processo se potencializará e possibilitará a construção de saídas possíveis para o sofrimento vivenciado. Os demais profissionais das equipes interdisciplinares serão pontos de apoio para a construção e manejo, conforme necessidade do caso.

Vale ressaltar que o PTS não é um instrumento estanque, burocrático e, como tal, e a partir da singularidade do usuário e sua participação e corresponsabilização, poderá ser revisto, rediscutido e transmitido entre as equipes de diversos pontos da Rede de Saúde e Intersetorial.

Elementos e recursos para o projeto terapêutico:

O atendimento individual, a definição da frequência ao serviço considerando a gravidade do quadro, a busca de outros recursos necessários ao tratamento, a alta e/ou o encaminhamento implicado para outros serviço, definição do técnico de referência que irá acompanhar mais de perto o usuário.

Conceitos em saúde mental: Sofrimento e transtornos mentais

Inicialmente é preciso destacar que há uma tendência em avançar com possíveis diagnósticos ou rotular os indivíduos sem ao menos avaliar as implicações advindas para todos os contextos de sua vida. Dessa forma, é fundamental refletir que o rótulo ou diagnóstico validado por profissionais que detêm o conhecimento geram consequências e respostas sociais relativas ao papel social e a autoestima da pessoa.

Quais os principais conceitos em relação ao sofrimento/ transtornos mentais?

Sofrimento: o sofrimento é multidimensional e sistêmica, tem relação com a vivência onde há ameaça de uma ruptura da unidade/identidade da pessoa.

Sofrimento mental: o sofrimento mental pode ocorrer por determinantes sociais e diversos fatores entre eles, sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, identidade de gênero e orientação sexual, aspectos psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde. Além disso, a forma de acesso ao serviço, a qualidade do cuidado ofertado, bem como as possibilidades de transitar e pertencer à uma determinada comunidade pode gerar sofrimento.

Crise: a crise em saúde mental configura-se de momentos em que o sofrimento mental se torna realmente insuportável para o sujeito e/ou para aqueles que o cercam. Há sinais visíveis, embora muito variáveis, entre eles: inquietude psicomotora acentuada; desorganização da fala e /ou comportamento; ruptura com as atividades habituais; isolamento acentuado; atividade

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

delirante-alucinatória; perturbação de funções vitais, como a alimentação e o sono; situações de risco para o paciente ou terceiros.

Ideação Suicida: refere-se ao pensamento e planejamento de matar-se, em vários graus de intensidade e elaboração;

Tentativa de Suicídio: envolve condutas voltadas para se ferir em que há intenção de se matar, podendo resultar em ferimento ou morte;

Automutilação: trata-se de um comportamento intencional onde o indivíduo realiza agressão direta ao próprio corpo, sem intenção suicida e por razões complexas que podem estar relacionadas ao contexto familiar, social e cultural;

Um quadro geral dos diferentes transtornos psiquiátricos estão descritos no Código Internacional de Doenças (CID 10) e Manual Estatístico e Diagnóstico de Doenças Mentais - 5ª edição (DSM-V). Entretanto, a psicanálise trouxe concepções importantes sobre as questões do psiquismo, ampliando as das neuroses e das psicoses – consideramos essencial, enriquecendo as abordagens teóricas e clínicas do sofrimento mental. Assim, Sigmund Freud descreveu as psicoses e neuroses que apresentam os seguintes sintomas:

Neuroses: a pessoa apresenta de forma exacerbada e prejudicial para sua vida, certos sentimentos, pensamentos e atitudes, os sintomas são psicologicamente compreensíveis ao se considerar a história de vida da pessoa, seu contexto social e familiar. As principais formas /classificações das neuroses são: transtornos fóbico-ansiosos e outros transtornos ansiosos, transtornos dissociativos e somatomorfos, transtorno obsessivo-compulsivo episódios depressivos leves e moderados:

Psicoses: é um transtorno mental que faz com que as pessoas percebam ou interpretem as coisas de maneira diferente, há uma incompreensibilidade e estranheza. Os sintomas ou fenômenos elementares da psicose são os delírios, alucinações verbais, alterações da consciência do eu, alterações graves dos sentimentos vitais (Tristeza vital, Exaltação vital, Inquietude ou agitação psicomotora, Desvitalização) e sintomas negativos (característicos da esquizofrenia associado à desvitalização, desagregação do pensamento e inadequação ideo-afetiva). As principais formas clínicas das psicoses são; esquizofrenia, Transtornos severos de humor (episódio depressivo grave, mania e transtorno bipolar).

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Fique atento!

Os sintomas e o diagnóstico clínico são importantes, porém as ações de saúde mental sempre serão pensadas comiserando as demandas e necessidades apresentadas pelo usuário, bem como a interferência dos sintomas na sua vida. Ressaltamos que a importância do diagnóstico não se sobrepõe à importância do sujeito exercer seus direitos e possibilidades enquanto cidadão com potenciais que deverão ser considerados por todos.

A Linha guia de Atenção em Saúde Mental da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, disponível na internet apresenta a descrição mais detalhada sobre os quadros psiquiátricos e os elementos básicos para o seu diagnóstico.

Atenção à crise

Em situações de crise, o sofrimento mental se torna realmente insuportável para o sujeito e/ou para aqueles que o cercam. Na constatação de uma crise, é indicado a intervenção imediata de um profissional de Saúde.

Sinais de crise

- Desvitalização intensa (o paciente não se levanta da cama, não toma banho, não conversa, etc);
- Inquietude psicomotora acentuada;
- Desorganização da fala;
- Desorganização do comportamento (não consegue cuidar de si e das próprias coisas; adquire atitudes e hábitos extravagantes).
- Ruptura com as atividades habituais;
- Isolamento acentuado (passa a maior parte do tempo no quarto, afasta-se do convívio familiar e social);
- Errância (fugas de casa, mudanças de cidade, andanças pelas ruas ou estradas);
- Atividade delirante-alucinatória (o paciente sente-se perseguido, tem seus pensamentos adivinhados, ouve vozes, etc);
- Perda de controle sobre os próprios pensamentos e atos (o paciente sente-se teleguiado, as vozes o mandam fazer coisas que não quer, seus pensamentos lhe são impostos, etc);
- Perturbação de funções vitais, como a alimentação e o sono;
- Situações de risco para o paciente ou terceiros (o paciente fala e faz coisas que o expõem

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

muito ou o colocam em risco: envolve-se em sérios conflitos com a família e os vizinhos, fala e age de forma muito bizarra; ameaça ou tenta suicídio; ameaça ou agride outras pessoas).

A abordagem inicial da crise

- Na situação de crise é importante o acesso imediato ao atendimento no serviço de Saúde, seja em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) ou um CAPS, preferencialmente onde o usuário já tenha algum vínculo, com a participação do SAMU se for necessário. Importante identificar junto ao usuário pessoas que poderiam auxiliá-lo no momento vivenciado e, se possível, acioná-las enquanto rede de apoio.
- Distinguir a existência de outras comorbidades clínicas que possam ter propiciado a irrupção da crise.
- No momento da crise, tentar formar vínculo com o usuário, acolhendo-o, escutando-o e conversando com ele de forma clara, demonstrando paciência e tranquilidade diante da situação, conversando de forma respeitosa, evitando ações decorrentes de juízos de valores (orientar as pessoas que estão próximas dele no momento a tentar agir do mesmo modo, dentro de suas possibilidades).
- Importante manter o canal de comunicação aberto, demonstrando disponibilidade para escutar e conversar, ajudando o usuário a encontrar soluções possíveis, a partir do que ele apresenta. Para tal, importante focar e centrar a atenção no que está sendo apresentado.
- Caso o usuário se recuse a comparecer ao serviço, é possível pensar em estratégias como: acolhimento/atendimento inicial à família e demais pessoas que são rede de apoio para o usuário, escutando-os e orientando-os sobre possíveis formas de se vincular e apoiar a pessoa em crise, inclusive auxiliando-a no acesso ao serviço, visita domiciliar, acionar serviços de urgência (SAMU se necessário), mas sempre optar por não forçar o usuário;
- Fundamental romper a associação feita entre crise e periculosidade. Assim, uma abordagem cuidadosa e com cautela terá mais êxito;
- Em situações de crise pode haver a necessidade de uma intervenção medicamentosa, a administração deve ocorrer após uma conversa com o usuário na tentativa de ser menos invasiva;
- Deve ser realizada uma avaliação para identificar o quadro clínico, se a crise for mais branda pode ser tratada no serviço da Atenção Primária à Saúde (APS) com atendimentos diários, crise mais intensa poderá necessitar de permanência-dia no CAPS, ou retaguarda noturna no próprio CAPS ou em leito de saúde mental no hospital geral. Sempre relacionar o cuidado construído

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

com o Projeto Terapêutico Singular.

O cuidado em saúde mental às pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas e a estratégia de redução de danos

A Política Estadual de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas está em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Reforma Psiquiátrica, que estabelece como dispositivos prioritários para a atenção aos usuários de álcool e outras drogas os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), em suas diversas modalidades, e em especial os CAPS AD, Unidades de Acolhimento Adulto e Infantojuvenil (UA e UAi) e leitos em Hospital Geral, além de estimular o matriciamento e a implantação de Equipes de Consultório de Rua. Tais estratégias visam garantir atenção integral à saúde desses usuários, considerando as particularidades de cada caso e dos territórios, a construção dos casos em rede, a autonomia e os direitos dos usuários.

Temos ciência dos malefícios que o uso abusivo de álcool e outras drogas pode acarretar a saúde da pessoa e inclusive impactar sua vida e contexto social. A orientação é evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções no contexto da Pandemia.

Contudo, cada pessoa tem sua singularidade e forma de responder diante das adversidades. Diante disso, a lógica de cuidado deve seguir os princípios da redução de danos que é estratégia de saúde pública pautada na ética do cuidado, que visa diminuir as vulnerabilidades de risco social, individual e comunitário, decorrentes do uso, abuso de drogas e deve ser considerada como um instrumento de trabalho de profissionais dos diversos serviços da RAPS.

Essa estratégia pressupõe, o diálogo e a negociação com usuários que são o foco da ação, considerando seus desejos e possibilidades, a proposta é que não haja imposição. Pressupõe a utilização de tecnologias relacionais centradas no acolhimento empático, no vínculo e na confiança. Outro instrumento de trabalho para os profissionais da saúde é a Política Nacional de Controle do Tabagismo, que estabelece medidas de controle do tabagismo no SUS, dentre elas a oferta da cessação do tabagismo para os usuários que desejam parar de fumar.

Segundo o INCA 2020, o tabagismo é reconhecido como uma doença crônica, além de ser uma condição importante para complicações da COVID-19. Os riscos do tabagismo ativo, assim como do tabagismo passivo também estão relacionados a um aumento do risco de infecções respiratórias agudas, como pela COVID-19.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Salientamos que é fundamental termos delicadeza quanto as ações de controle ao tabagismo, visto que sabemos que muitos usuários com transtorno mental faz uso do tabaco. Assim, é importante que qualquer estratégia respeite e dialogue com a capacidade cognitiva do usuário, bem como avalie ações que poderão reduzir os danos, respeitando sempre a autonomia do usuário.

Ações de redução de danos:

Definir e construir junto com o usuário os objetivos e metas do tratamento;

A interrupção do uso ou abstinência deve ser uma escolha construída junta com o usuário nunca uma imposição;

O profissional de saúde pode sugerir a troca de uma droga por outra de menor risco;

Diante da pandemia é importante evitar a aglomeração de pessoas e compartilhamento de utensílios e produtos no momento do uso;

Discutir e pactuar acordos, como por exemplo, não dirigir ao consumir bebida alcoólica.

O cuidado em saúde mental de crianças e adolescentes no cenário de pandemia

As crianças e adolescentes estão em fase peculiar de desenvolvimento humano, importante que tenham acesso ao convívio com adultos acolhedores, ao sentimento de pertença a um grupo social, à educação formal; às ações de cuidado em saúde e à possibilidade de realização de seus projetos de vida.

A compreensão da Pandemia e os reflexos das mudanças impostas são diferentes para todos devido a singularidade, deve ser considerado o contexto social, econômico e cultural nos quais as crianças e adolescentes estão inseridos.

As crianças e adolescentes podem comunicar de formas diversas e negar sobre algum sofrimento causado devido ao isolamento social, como o afastamento dos avós, colegas e professores da escola, amigos. Portanto, cabe aos adultos estimularem crianças e adolescentes a expressem pensamentos, sentimentos e percepções relacionados aos acontecimentos que vivenciam.

Fundamental manter o diálogo e a qualidade de comunicação com a criança nesse cenário, inclusive nos casos de necessitarem de alguma ação de saúde, como por exemplo, internação clínica devido à COVID-19. As crianças e adolescentes tem o direito de ter ciência de perdas, deve ser compartilhado com eles o que aconteceu de maneira simples e adequada a sua faixa etária e compreensão. Por mais que os adultos possam ter a concepção de que estão protegendo

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

crianças ao não tratarem dos assuntos relacionados às perdas, é importante considerarmos que as perdas e os sentimentos advindos, quando apoiados sentimentalmente pelos adultos, ajudam as crianças a construir seus próprios recursos para lidar com os momentos tristes e causadores de sofrimentos que poderão vivenciar ao longo de suas vidas.

Além disso, estabelecer rotinas, organização das responsabilidades familiares, incentivar que as crianças brinquem e os adolescentes mantenham o contato afetivo de forma virtual são estratégias importantes de cuidado.

Em situações nas quais há necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas pelos adolescentes, é necessário um olhar cuidadoso em função da fase peculiar de desenvolvimento em que eles se encontram. Uma fase de experimentações pessoais e socioculturais, sem desconsiderar o protagonismo e autonomia desses sujeitos. Dessa forma, o acolhimento, escuta e elaborações de projetos terapêuticos devem ser adequados e estarem em consonância com os interesses desses indivíduos.

O cuidado em saúde mental às pessoas idosas no cenário de pandemia

O envelhecimento é um processo natural que traz consigo modificações nos aspectos biológicos, mas engloba também fatores psicossociais e socioeconômicos. Importante compreender que o próprio envelhecimento é um fator de risco para determinadas doenças e incapacidades, e que as interações de fatores biológicos, psicológicos e sociais ao longo da vida, pode culminar em um estado de maior vulnerabilidade que podem comprometer a autonomia e independência do idoso.

Na sociedade em que vivemos há, ainda, uma tendência a relacionar o envelhecimento apenas às perdas e à ausência de produtividade, fato este que corrobora para a representação social do envelhecer. Importante refletirmos de forma crítica sobre como percebemos o envelhecimento e lidamos com o mesmo em nossas vidas.

O cenário de Pandemia e o fato da pessoa idosa estar inserida no grupo de risco traz à tona a fragilidade humana, receio da perda e morte.

Relevante então ressaltar que concomitante ao envelhecimento físico há o amadurecimento psíquico que possibilita o indivíduo a aceitar a realidade, tolerar a dor ou perda da independência biológica. Todas as etapas da vida são singulares e cada pessoa terá manifestações variadas e devem ser acolhidas diante das demandas apresentadas.

O isolamento social, muitas vezes é uma situação já vivenciada pela pessoa idosa e impacta na

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

na sua saúde mental. Deste modo, é fundamental que amigos e familiares mantenham o contato e os laços afetivos através das redes sociais ou contato telefônico.

Sabemos que muitos idosos estão com dificuldades em manter o isolamento, não querem ficar em casa e não entendem o fato de não estarem recebendo as visitas costumeiras de seus familiares.

Caso seja necessário, criar estratégias para que as pessoas idosas mantenham o isolamento domiciliar, é fundamental que as mesmas não se deem como ordem ou orientações que reforcem possíveis incapacidades, mas sim que potencializem modos criativos e conscientes de estar no mundo no momento vivenciado, a partir do autocuidado e do cuidado com o outro.

As estratégias de cuidado em saúde mental para a pessoa idosa devem incluir: escuta de sua forma singular de vivenciar o momento de vida, o incentivo à sua autonomia; manutenção das suas atividades de vida diária; manutenção de alimentação saudável e hidratação; incentivo a iniciar atividades diversificadas, como acesso à internet, realização de atividade física de forma protegida, além de práticas como meditação e de espiritualidade sempre respeitando as crenças de cada pessoa.

Salientamos que as pessoas idosas que apresentam problemas cognitivos como demência podem apresentar sintomas de ansiedade, estresse, raiva e agitação, assim é essencial que seja ofertado a eles apoio emocional por meio de redes familiares ou de agentes de saúde. Deve-se manter uma comunicação efetiva, simples com informações sobre o que está ocorrendo de acordo com sua capacidade cognitiva.

O cuidado em saúde mental às populações vulnerabilizadas no cenário de pandemia

O cuidado em saúde mental se dá com o estabelecimento de vínculos que humanizem e facilitem o encontro. Especialmente para as populações mais vulneráveis, como a população em situação de rua, população indígena, população negra, LGBT, quilombolas, ciganos, circenses e demais povos e comunidades tradicionais; migrantes, refugiados e apátridas, pessoas privadas de liberdade, entre outras, assim se faz necessário, sendo importante que as condutas e cuidado estejam amparados na empatia, no respeito às diferenças, à identificação étnica, cultural, linguística e territorial, religiosas e espirituais, no reconhecimento da identidade de gênero e orientação sexual, no respeito ao nome social de pessoas travestis e transexuais, etc.

A equidade é um dos princípios doutrinários do Sistema Único de Saúde (SUS) e tem relação direta com os conceitos de igualdade e de justiça. Compreendemos que é essencial reconhecer

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

as condições de vida, o contexto cultural e os determinantes sociais para as práticas de saúde, além de considerar que essas populações já vivenciam discriminações e têm acesso dificultado aos serviços de saúde seja pela criação de barreiras institucionais (recusa de atendimento baseado na não comprovação de endereço, falta de documentação, não respeito ao nome social de pessoas transexuais ou travestis, obstáculos territoriais, etc) ou pela reprodução pelos profissionais de estigmas e preconceitos associados a essas populações.

Portanto, o cuidado em saúde mental dessas populações deve perpassar sempre pela garantia de acesso aos serviços, ao acolhimento e escuta qualificada, a não patologização das diferenças, e diálogo com os aspectos culturais e os saberes tradicionais desses usuários e usuárias. Sempre que necessário, as equipes de saúde devem buscar articulações com os serviços do Sistema Único de Assistência Social, demais instituições e organizações da sociedade civil que trabalhem com essa população de forma a desenvolver conjuntamente ações de prevenção e cuidado. Visto que estas populações vulnerabilizadas já vivenciam de forma mais recorrente a exclusão e situações de violência, tanto física e psicológica, as equipes devem estar atentas à acentuação de tais situações em decorrência do isolamento social, especialmente para aqueles grupos populacionais que sofrem discriminação no ambiente familiar, como a população LGBT.

No cenário de Pandemia, as incertezas e medos referentes ao trabalho, manutenção da subsistência, alimentação são recorrentes a uma parcela importante da população devido à desigualdade social. Contudo, essas populações podem sofrer maior impacto e deve se ter um olhar cuidadoso diante dessas questões.

A construção do cuidado deve acontecer nos serviços da RAPS e deve estar amparada também na redução das barreiras de acesso, permitindo o acesso aos serviços independente da comprovação de endereço e documento, no reconhecimento dessas populações no território, na participação social, no trabalho intersetorial, sendo vedadas ações de cunho discriminatório e higienista, sobretudo para a população de rua.

Quanto à esta população, reforçamos que o isolamento da população em situação de rua e/ou pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas não deve ocorrer em comunidades terapêuticas, visto que tal ato se configura como segregação social e violação aos direitos humanos dessa população.

Maiores informações sobre o cuidado desta população podem ser encontrados nas notas técnicas e no Guia de Atenção Primária disponibilizadas em: www.saude.mg.gov.br/coronavirus.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

as condições de vida, o contexto cultural e os determinantes sociais para as práticas de saúde, além de considerar que essas populações já vivenciam discriminações e têm acesso dificultado aos serviços de saúde seja pela criação de barreiras institucionais (recusa de atendimento baseado na não comprovação de endereço, falta de documentação, não respeito ao nome social de pessoas transexuais ou travestis, obstáculos territoriais, etc) ou pela reprodução pelos profissionais de estigmas e preconceitos associados à essas populações.

Portanto, o cuidado em saúde mental dessas populações deve perpassar sempre pela garantia de acesso aos serviços, ao acolhimento e escuta qualificada, a não patologização das diferenças, e diálogo com os aspectos culturais e os saberes tradicionais desses usuários e usuárias. Sempre que necessário, as equipes de saúde devem buscar articulações com os serviços do Sistema Único de Assistência Social, demais instituições e organizações da sociedade civil que trabalhem com essa população de forma a desenvolver conjuntamente ações de prevenção e cuidado.

Visto que estas populações vulnerabilizadas já vivenciam de forma mais recorrente a exclusão e situações de violência, tanto física e psicológica, as equipes devem estar atentas ao acentuação de tais situações em decorrência do isolamento social, especialmente para aqueles grupos populacionais que sofrem discriminação no ambiente familiar, como a população LGBT.

No cenário de Pandemia, as incertezas e medos referentes ao trabalho, manutenção da subsistência, alimentação são recorrentes a uma parcela importante da população devido a desigualdade social. Contudo, essas populações podem ter impacto maior e deve se ter um olhar cuidadoso diante dessas questões.

A construção do cuidado deve acontecer nos serviços da RAPS e deve estar amparada também na redução das barreiras de acesso, permitindo o acesso aos serviços independente da comprovação de endereço e documento, no reconhecimento dessas populações no território, na participação social, no trabalho intersetorial, sendo vedadas ações de cunho discriminatório e higienista, sobretudo para a população de rua.

Quanto à esta população, reforçamos que o isolamento da população em situação de rua e/ou pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas não deve ocorrer em comunidades terapêuticas, visto que tal ato se configura como segregação social e violação aos direitos humanos dessa população.

Maiores informações sobre o cuidado desta população podem ser encontrados nas notas técnicas e no Guia de Atenção Primária disponibilizadas em: www.saude.mg.gov.br/coronavirus.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Violências no contexto de pandemia da Covid-19

A violência é considerada um problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde. Sabemos que trata de um fenômeno social, complexo e multifatorial que afeta pessoas, famílias e comunidades. O cenário de isolamento social é o mesmo mas a forma como atinge as pessoas é desigual dependendo do gênero, cor, raça, orientação sexual e identidade de gênero e faixa etária.

Nesse cenário de Pandemia, há um grupo de pessoas mais vulneráveis, como mulheres, crianças, idosos e população LGBT.

Os profissionais de saúde possuem um papel estratégico na prevenção das violências, portanto é importante uma atenção nas diferentes expressões da violência e as estratégias de cuidado, sendo assim realizando o acolhimento e a escuta, viabilizando a ajuda e quando necessário a rede de apoio. Além de solicitar suporte intersetorial na perspectiva de reduzir a vulnerabilidade social.

Destacamos que conforme a Portaria de Consolidação nº4 de 28 de setembro de 2017, os serviços de saúde devem notificar à autoridade sanitária competente no caso de suspeita ou confirmação de violência, ou seja, violência doméstica/intrafamiliar, sexual, autoprovocada (tentativa de suicídio), tráfico de pessoas, trabalho escravo, trabalho infantil, tortura, intervenção legal e violências LGBTfóbicas contra mulheres e homens em todas as fases da vida. Especificamente no caso de violência extrafamiliar/ comunitária, somente serão objetos de notificação as violências contra crianças, adolescentes, mulheres, pessoas idosas, pessoas com deficiência, indígenas e população LGBTI. Além disso, violência contra crianças e adolescentes, pessoas idosas e deficientes devem também ser comunicados às autoridades competentes. Importante esclarecer que todos os serviços da Rede de Atenção à Saúde estão aptos a realizar o preenchimento da ficha.

As orientações sobre o preenchimento da ficha estão contidas no Instrutivo da Ficha de Notificação de Violência Interpessoal/Autoprovocada do Ministério da Saúde, ano 2015, disponível no endereço eletrônico <http://vigilancia.saude.mg.gov.br/index.php/vigilancia-de-doencas-cronicas-transmissiveis-nao-transmissiveis-e-causas-externas/>. Para o preenchimento da ficha estão contidas no Instrutivo da Ficha de Investigação de Intoxicação Exógena do Ministério da Saúde, ano 2018, http://bvsmg.saude.mg.gov.br/bvs/publicacoes/intoxicacao_exogena_sinan.pdf.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Os profissionais poderão dialogar com a rede intersetorial dos municípios na perspectiva de obter contatos do conselho tutelar, delegacia especializada a mulher ou pessoa idosa, entre outros.

O fluxo e os critérios de encaminhamento em saúde mental

Conforme já descrito, o cuidado em saúde mental, deve ser realizado nos serviços da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS) de referência do município.

A RAPS é uma rede robusta e composta por diversos serviços estratégicos para oferta de cuidado às pessoas com transtorno mental e /ou necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas, sendo eles: Atenção Primária à Saúde, Centro de Convivência, serviços de Urgência e Emergência (SAMU e UPA), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ou Centro de Referência em Saúde Mental (CERSAM) em suas diversas modalidades, Atenção Hospitalar (Leitos de Saúde Mental em Hospital Geral), Unidade de Acolhimento Adulto , Unidade de Acolhimento Infantojuvenil e Serviço Residencial Terapêutico (estratégia de desinstitucionalização).

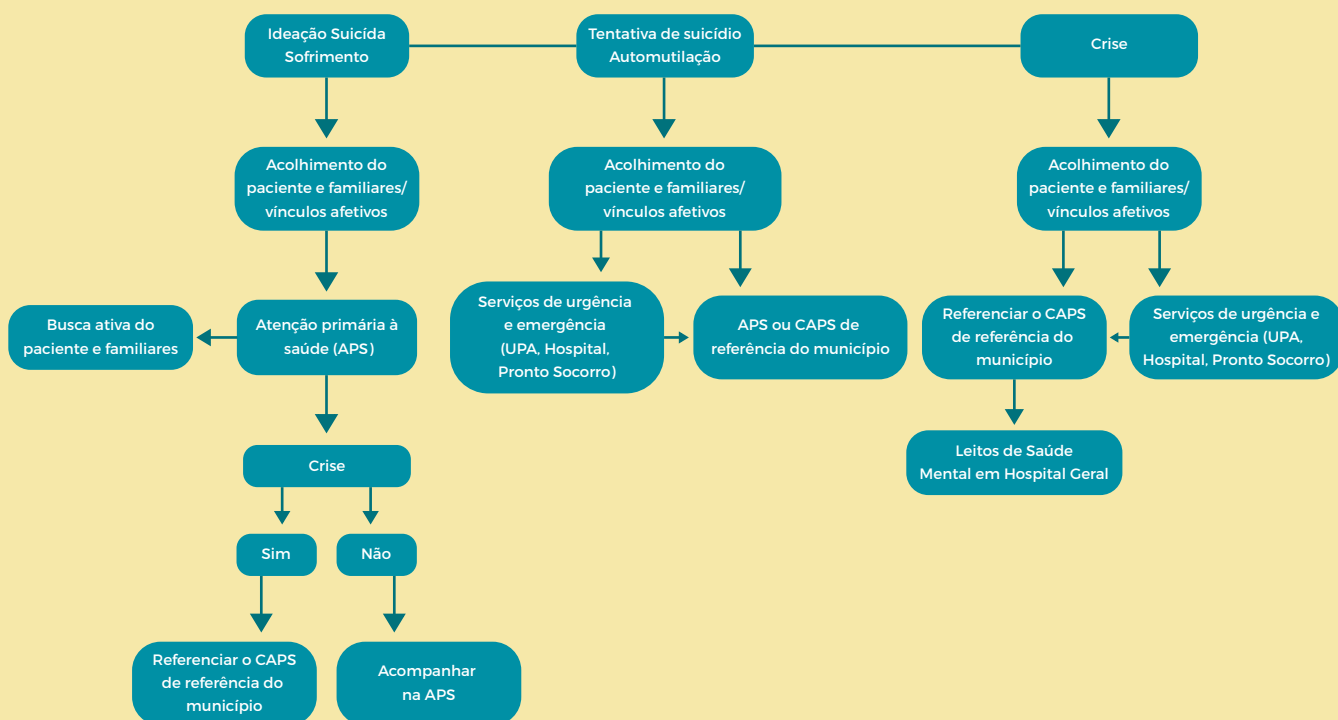
Importante salientar, que um paciente com sofrimento mental ou crise não requer necessariamente o encaminhamento para serviços específicos de Saúde Mental, como um CAPS/CERSAM. Vários usuários podem e devem ser acompanhados na unidade básica de saúde da Atenção Primária à Saúde.

Nos casos de usuários que irão demandar cuidados intensivos, e quaisquer outras, que extrapolem as possibilidades da unidade deverá ser realizado um encaminhamento implicado da equipe para os CAPS.

Os profissionais dos CAPS, a partir da escuta qualificada e do acolhimento irão avaliar a situação, a partir do Projeto Terapêutico Singular (PTS) construído ou a ser construído ou revisito, mantendo o cuidado no período necessário e contrarreferenciar para a APS ou leito de saúde mental em hospital geral para aqueles casos que necessitem de retaguarda hospitalar. Toda possibilidade de encaminhamento deve considerar o matriciamento e a corresponsabilidade no processo.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Fluxo de atenção em saúde mental nos serviços da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)



Importante!

Sempre deve ser considerado o caso a caso, e o cuidado deve ser ofertado no território nos serviços da RAPS.

A atenção em saúde mental na atenção primária à saúde

A Atenção Primária à Saúde (APS) configura-se como um serviço de saúde formado por equipe multiprofissional e interdisciplinar responsável por um conjunto de ações de saúde, de âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde através de um cuidado longitudinal.

A APS tem entre suas responsabilidades desenvolver ações de promoção de saúde mental, prevenção e cuidando dos pacientes com transtornos mentais, ações de redução de danos e cuidado para pessoas com necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas, compartilhadas, sempre que necessário, com os demais pontos da rede.

A APS possui um espaço privilegiado de gestão do cuidado das pessoas e cumpre papel estraté-

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

gico na Rede de Atenção à Saúde (RAS), o conhecimento das equipes de Atenção Primária à Saúde sobre o território, lugar onde a vida acontece, extrapola os sentidos meramente geográficos e tem relação com as redes sociais e afetos estabelecidos com quem é cuidado, possibilita a aproximação com a história de vida das pessoas e de seus vínculos.

As equipes da APS tem um papel importante na escuta, acolhimento da demanda, o auxílio ao usuário nas suas demandas diversas, por estarem disponíveis em todo o território do Estado, o cuidado em saúde mental nesse serviço é bastante estratégico pela facilidade de acesso das equipes aos usuários e vice-versa. Além disso, as equipes pela aproximação e proposta de trabalho podem identificar de forma precoce transtornos mentais, realizar o tratamento de transtornos mentais comuns, o manejo de pacientes que possuem transtorno mental e/ou para aquelas pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas, diante de suas necessidades e demandas de saúde.

O cuidado deve sempre ser compartilhado com outros atores da rede, seja através de reuniões e de debates periódicos, seja no cotidiano do serviço – discutindo alguns casos, avaliando outros, recebendo aqueles que se agravam ou se complicam.

As abordagens de Promoção da Saúde constituem-se uma importante estratégia de articulação transversal, atuando sobre os determinantes sociais da saúde, buscando mobilizar as pessoas para aumentar seu controle e melhoria sobre sua saúde, tornando-os ativos sobre a produção de sua saúde de forma que possam alcançar maior qualidade de vida e bem estar físico, mental e social. As ações de Promoção à Saúde estão relacionadas a estratégias sistematizadas, na rotina da Atenção Primária à Saúde, de forma intersetorial, com o objetivo de estabelecer mecanismos para a redução da vulnerabilidade e das desigualdades.

Dentre estas ações incluem-se a promoção da alimentação adequada e saudável, promoção da atividade física e a promoção de ações para redução do consumo de álcool, tabaco e outras drogas.

A promoção da alimentação adequada e saudável, que compreende desde a escolha, o preparo até o consumo dos alimentos é essencial para contribuir para o bem estar, do indivíduo qualidade de vida e saúde do indivíduo. Nesse sentido, recomenda-se, o que a inclusão de abordagens que orientem sobre priorização dos alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes, vegetais, arroz, feijão, carnes e ovos, que que são ricos em antioxidantes e fortalecem a imunidade como sendo a base da alimentação da população; evitando-se o consumo dos alimentos ultraprocessados (congelado ricos em antioxidantes e fortalecem a imunidade como sendo a base da alimentação da população; evitos, temperos e macarrões instantâneos,

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

salgadinhos de pacote, refrigerantes, etc), que são altamente calóricos e possuem grandes concentrações de gorduras, açúcares, aditivos, além da baixa qualidade nutricional; definir horários para as refeições, e tornar o momento das refeições um momento prazeroso, se possível, em companhia e em ambientes apropriados também são orientações que podem ser abordadas junto à população.

A promoção da atividade física, possui diversos benefícios conhecidos. Além de ser considerada como um fator de proteção para a saúde, no cenário atual que estamos vivenciando ela pode também contribuir para a saúde do indivíduo como um todo, como no aumento do bem-estar físico e mental e na redução do estresse e da depressão.

Assim, exercitar-se pode também contribuir ainda, para o relaxamento e para uma maior qualidade do sono. Com isso, os usuários dos serviços de saúde e a população precisam ser alertadas sobre a importância de manterem-se ativas mesmo em situação de isolamento social. Atividades como a organização da casa, já contribuem para uma vida mais ativa e consequentemente para o alcance dos benefícios que a atividade física propicia para a saúde mental. Além disso, em casa podem ser desenvolvidos outros tipos de atividades como alongar-se, pular corda, dançar, brincar com as crianças, dentre outras atividades.

Nesse sentido, foi criado um espaço no site oficial da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Geras. O site o hot site Vida Saudável tem como objetivo fornecer informações, orientações e materiais para auxiliar os profissionais de saúde no desenvolvimento de ações de promoção da saúde. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/vidasaudavel>. A APS possibilita ainda a oferta potencializada das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que são sistemas e recursos terapêuticos que estimulam os mecanismos naturais de prevenção de doenças e de recuperação e manutenção da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. As PICS convergem com os cuidados em Saúde Mental ao zelarem pela escuta acolhedora, pelo desenvolvimento do vínculo terapêutico e pela integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Formam um grupo de 29 práticas, entre elas a meditação, o yoga e a acupuntura.

As PICS transversalizam os diferentes níveis assistenciais da RAS. No entanto, considerando que a promoção da saúde e a prevenção de agravos são as vertentes mais beneficiadas pelo estímulo ao potencial de autocura proporcionado, as PICS se tornam mais efetivas quando utilizadas de forma preventiva e nos estágios iniciais das doenças. Dessa forma, a APS é considerada o locus preferencial para oferta dessas práticas, instrumentalizando, de forma complementar, a assistência em Saúde Mental, principalmente em casos de distúrbios da ansiedade e do humor.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

A Secretaria de Estado de Saúde oportuniza acesso a informações seguras sobre as PICS, bem como vídeos e podcasts que abordam objetivamente os benefícios de diversas práticas e orientações sobre como realizá-las no cenário de isolamento social. Esse material foi elaborado pela Coordenadoria de Práticas Integrativas e Complementares/Diretoria de Promoção à Saúde da Superintendência de Atenção Primária à Saúde e pode ser acessado através do link <https://www.saude.mg.gov.br/pics>.

Ações importantes na APS:

- Proporcionar um momento de reflexão do usuário;
- Comunicar de forma clara e compreensível;
- Ter empatia;
- Escutar o que usuário tem a dizer;
- Acolher o usuário e suas queixas emocionais como legítimas;
- Oferecer suporte considerando a necessidade do usuário;
- Ofertar estratégias de cuidado possíveis e protegidas, como por exemplo, algumas atividades das PICS.

Profissional de Saúde como um interlocutor para a pessoa em sofrimento

A Escuta e o acolhimento podem criar possibilidades no usuário, ou seja, um novo olhar para a forma no qual tem direcionado a sua vida e suas escolhas. O profissional de saúde, a partir do vínculo estabelecido poderá dialogar e realizar ofertas de cuidado para as situações nas quais há um sofrimento.

Centros de atenção psicossocial (CAPS) ou Centro de referência em saúde mental (CERSAM)

Os CAPS/CERSAM são serviços estratégicos da RAPS, abertos e inseridos na comunidade, constituído por equipe multiprofissional e interdisciplinar, realiza atendimento prioritário às pessoas com sofrimento ou transtornos mentais graves e persistentes, incluindo àquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas ou outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida.

Há diversas modalidades de CAPS CERSAM sendo que todos devem atender adultos, crianças e adolescentes, respeitando o previsto no Estatuto da Criança e Adolescente. Contudo, há municípios que dispõem de modalidades específicas, conforme normativas do Ministério da Saúde

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

que estabelecem quantitativos populacionais para habilitação dos serviços, a saber: o CAPS III que possui acolhimento noturno/hospitalidade noturna (HN), CAPS álcool e drogas (CAPSad) e CAPS infantojuvenil (CAPSi).

Os CAPS na modalidade III ofertam HN, de acordo com a avaliação clínica do caso. Os serviços que não dispõem dessa modalidade poderão avaliar os casos e encaminhar para os leitos de saúde mental em hospital geral;

Nesse cenário de Pandemia, a orientação é que os serviços mantenham o funcionamento e a equipe irá avaliar com critérios os casos que necessitem ficar em PD ou HN nos serviços, evitando assim a aglomeração.

Importante!

Os CAPS devem ser um local de passagem, portanto é fundamental ações de articulação com outros serviços da rede.

Os usuários que passam por eles são de responsabilidade de todos os serviços da rede!

Leitos de saúde mental em hospital geral

Os leitos de saúde mental em hospital geral são um suporte hospitalar, o cuidado a ser ofertado deve ser em situação de crise e com critérios clínicos bem definidos, por intermédio do CAPS, de maneira pontual, em regime de curtíssima ou curta permanência, no território do usuário e em articulação com os demais pontos de atenção.

A internação conforme previsto nas legislações vigentes, entre elas, a Lei Nº 10.216, de 6 de abril de 2001, que “dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental” e a Lei Estadual Nº 11.802, de 18 de janeiro de 1995, que “dispõe sobre a promoção da saúde e da reintegração social do portador de sofrimento mental; determina a implantação de ações e serviços de saúde mental substitutivos aos hospitais psiquiátricos e a extinção progressiva destes; regulamenta as internações, especialmente a involuntária, e dá outras providências, deve ocorrer quando se esgota as possibilidades terapêuticas, deve ser curta até a estabilidade clínica do usuário.

Devem ser realizadas ações e articulações com os CAPS dos territórios, visando realizar um cuidado compartilhado, considerando o Projeto Terapêutico Singular do paciente.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

Estratégias de suporte para o cuidado em saúde mental

O cuidado em saúde mental necessita como já abordado do acolhimento, vínculo e algumas estratégias podem ser necessários para cada caso. Destacamos que em algumas situações é necessário a realização de visitas domiciliares e a atenção à família que é um recurso terapêutico importantíssimo.

A postura das famílias podem ser diversas, algumas demonstram ser solidárias, outras tem menor tolerância, dessa forma é conveniente e imprescindível receber, escutar e acolher os familiares com o conhecimento e o acordo do usuário. Destaca-se que alguns familiares desempenham um papel importante de grandes contribuições no tratamento do usuário, acolher os familiares muitas vezes produz um bom embasamento para o PTS.

Patologização, medicalização e uso de psicofármacos

Conforme enfatizado o cenário por si só traz sentimentos, medos e angústias. Contudo, é fundamental que tenhamos cuidado e clareza nas ações de saúde para não patologizar processos da vida e utilizar o recurso de medicamentos psicofármacos como a única alternativa para lidar com o sofrimento.

O sofrimento é legítimo, porém o uso da medicação não deve ser explorada como principal estratégia. Além disso, o sucesso da abordagem do uso de psicofármacos tem relação com a capacidade de construir soluções diversas de acordo com a necessidade do usuário.

É primordial que o prescritor avalie a compreensão do usuário, visto que a aceitação ou a administração correta do medicamento pode estar relacionada à patologia psiquiátrica, mas também à situação social de risco vivenciada por muitos usuários. Os profissionais de saúde precisam compreender que talvez um tipo de problema de saúde mental pode ou não responder a uma determinada medicação, o que há efeitos desejáveis e indesejáveis de diversos medicamentos o que também deve ser considerado pensando no bem estar do usuário.

A Linha Guia de Saúde Mental dispõe de informações mais completas como descrição de cada psicofármaco e indicações, disponível em <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1210.pdf>.

O processo de luto em tempos de pandemia

O luto é processo natural, reorganizador e com potência de resposta quando perdemos alguém

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

ou algo significativo na nossa vida. No cenário de Pandemia temos vivenciado a supressão dos rituais de acordo com o contexto cultural que proporciona alento às pessoas, como velórios e enterros, essa situação tem um impacto na saúde mental.

Os rituais que envolvem desde cerimônias de despedidas, homenagens, o enterro ou a cremação variam de acordo com a crença e cultural. Devido às especificidades de contágio da COVID-19, as mortes de amigos, familiares podem ser mais frequentes do que aquelas com as quais estamos acostumados a lidar, tem ocorrido de forma inesperada e abrupta.

Diante da supressão de rituais de despedidas, faz-se necessário pensar em alternativas, pois esses rituais têm uma função importante na elaboração da perda.

Entre as alternativas é possível estimular os familiares e amigos a expressarem seu luto através de cartas, e-mails, ligações ou mensagem de voz . Sabemos que a espiritualidade pode ser um fator protetor para a saúde mental, assim é possível elaborar rituais alternativos, como missas, cultos virtuais com líderes religiosos importantes para a família.

Às equipes de saúde, especialmente as que atuam em hospitais devem se preparar para o contato com os familiares, sendo claras e cuidadosas na comunicação dos óbitos, sendo importante que a equipe faça rodízio interno para evitar sobrecarga.

A perda é sempre delicada, subjetiva e pode haver pessoas que encontrem dificuldades, assim é importante atentar para possíveis sinais que poderão comprometer a longo prazo a vida da pessoa e ofertar apoio através de acolhimento e escuta nos dos serviços de saúde, quando necessário.

Nesse momento é fundamental, a comunicação entre familiares e amigos, onde devem ser repassadas informações verdadeiras considerando a compreensão de cada pessoa, inclusive as crianças devem ser informadas, pois é importante que possam expressar seus sentimentos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. lei no 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. Clínica ampliada, equipe de referência e projeto terapêutico singular / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 176 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 34).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS : tecendo redes para garantir direitos / Ministério da Saúde, Conselho Nacional do Ministério Público. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 60 p. : il.
- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Viva: instrutivo notificação de violência interpessoal e autoprovocada. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia do COVID-19- Recomendações para gestores. Brasília, 2020.
- FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia do COVID-19- Recomendações gerais. Brasília, 2020.
- FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia do COVID-19- Processo de luto no contexto do COVID-19. Brasília, 2020.

Guia sobre saúde mental e atenção psicossocial diante o cenário de pandemia da Covid-19

- FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia do COVID-19- Violência Doméstica e Familiar. Brasília, 2020.
- INCA. Alerta à população sobre tabagismo e coronavírus - Recomendações para auxiliar a parar de fumar. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/notas-tecnicas/alerta-do-inca-populacao-sobre-tabagismo-e-coronavirus>. Acesso em 25/05/2020
- MINAS GERAIS. Resolução SES/MG Nº 5.461, de 19 de outubro de 2016. Institui a Política Estadual de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas, estabelecendo a regulamentação da sua implantação e operacionalização e as diretrizes e normas para a organização da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), no estado de Minas Gerais.
- MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Atenção em Saúde Mental. Belo Horizonte, 2006. 238 p.
- MINAS GERAIS. Lei nº11802 de 18 de janeiro de 1995. Dispõe sobre a promoção da saúde e da reintegração social do portador de sofrimento mental; determina a implantação de ações e serviços de saúde mental substitutivos aos hospitais psiquiátricos e a extinção progressiva destes; regulamenta as internações, especialmente a involuntária, e dá outras providências.
- MINAS GERAIS. RESOLUÇÃO SES-MG Nº 1885, DE 27 DE MAIO DE 2009. Aprova a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares. Belo Horizonte, 2009.
- MORAES, E.N. Princípios básicos de geriatria e gerontologia. Belo Horizonte. Coopmed, 2008.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Disponível em https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10 Acesso em 16/03/2020.
- TESSER CD, SOUSA IMC, NASCIMENTO MC. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde Brasileira. Rev Saúde e Debate. 2018; 42(1):174-88.