

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Análise do cenário do ponto de vista profissional e emocional, por Leilson Santana  
pag. 02

Impactos à saúde mental e como lidar com eles neste momento, por Letícia Sanches e Claudia Pinho  
pag. 03

Como ser ajudado(a) pelo Enfermagem Solidária  
pag. 11





## Leilson Santana

Enfermeiro especialista em saúde mental

Além de enfrentar os problemas diários que nossa classe enfrenta, estamos lidando com uma doença que ameaça a nós e a quem amamos.

Não... ninguém estava preparado para este cenário. O excesso de trabalho, a insatisfação salarial, a desvalorização profissional já eram fatores desencadeadores de problemas de saúde mental. A pandemia pode potencializar questões psíquicas pré-existentes, e devemos ficar alertas.

Tivemos dois casos de suicídio de profissionais da Enfermagem em Mato Grosso do Sul, e é muito provável que as pessoas que perdemos tivessem alguma patologia psíquica anterior à crise que estamos vivendo. É muito triste ver colegas adoecerem e desistirem da vida.

Precisamos agir. Agora as instituições de saúde e os governos precisam cuidar de quem cuida.

A sociedade também tem que olhar de forma mais sensível para nós e entregar

gratidão em troca do nosso trabalho, além de lutar conosco as nossas lutas. É importante buscar conhecimento e estar a par do que está acontecendo no mundo, mas recomendo procurar um equilíbrio. Trocar o consumo em excesso de informação por uma atividade que dê prazer, como, ler um livro, assistir a um filme, fazer exercício físico, fazer chamadas de vídeo com quem amamos e mentalizar que tudo vai passar.

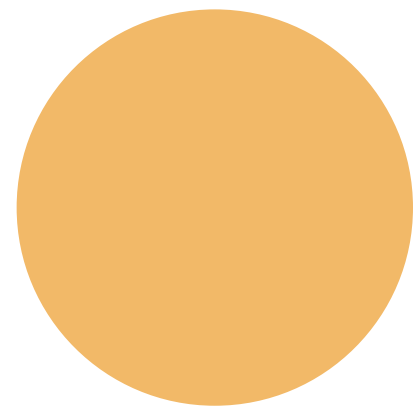
Os que já apresentam algum problema de saúde mental devem procurar ajuda profissional o quanto antes puderem. As instituições e colegas que notarem que algo não vai bem com alguém, precisam estar dispostos a ouvir e oferecer apoio emocional. Vamos nos ajudar e nos manter fortes e seguros.



A quantidade de coisas que sabemos sobre o SARS-CoV-2 não nos permite ter segurança sobre a data-fim da pandemia. Quem trabalha diária e diretamente exposto aos riscos oferecidos pelo vírus sofre os impactos psicológicos dessa incerteza e do desgaste em esforços redobrados no trabalho, que não sabemos até quando será demandado.

Para falar sobre as questões emocionais que este momento suscita, seguimos com respostas a perguntas feitas à psicóloga Letícia Sanches, especialista em Psicoterapia de Orientação Psicanalítica e experiente em atendimento clínico. Logo após, temos uma carta-entrevista com a psicóloga Claudia Pinho, que atua em emergências, desastres e assistência hospitalar há mais de uma década e atualmente é psicóloga do Hospital de Câncer Alfredo Abrão.

Leia nas próximas páginas





## Letícia Sanches

Psicóloga

P.: Como os profissionais da Enfermagem podem lidar melhor com o desafio da assistência durante esta pandemia, mesmo com todos os riscos a que estão sujeitos e dificuldades impostas?

R.: A atuação da Enfermagem sempre teve um papel crucial no âmbito da saúde. Em tempos de pandemia, pela atual situação vivida mundialmente devido ao novo Coronavírus, o trabalho dos profissionais de enfermagem que estão na linha de frente tem sido fundamental no tratamento dos indivíduos infectados. Tais profissionais estão muito próximos do perigo iminente, além da longa jornada de trabalho e os demais desafios da profissão, é preciso lidar com o medo constante, que pode acarretar em sérios problemas de saúde mental. O estresse diário e constante pode levar um indivíduo à perda da saúde física e mental, acarretando doenças como a síndrome de Burnout, ansiedade e depressão. É de suma importância que tais profissionais fiquem atentos aos sintomas (cansaço físico e mental excessivo, dor de cabeça frequente, alterações no ape-

tite, insônia/hipersonia, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, negatividade constante, sentimentos de derrota e desesperança, entre outros), e procure ajuda profissional (psicólogo/psiquiatra) o quanto antes. Além da ajuda de profissionais especialistas em saúde mental, é importante manter alguns cuidados pessoais em dia, como, se alimentar bem, cuidados com a higiene pessoal, descansar sempre que possível e manter de forma segura o convívio social, mesmo que de maneira digital. É extremamente importante manter contato com uma rede de apoio (família, amigos, colegas de trabalho). Outro item indispensável para saúde mental é a prática de atividade física, mesmo que alguns minutos por dia ou até mesmo um simples alongamento, muitos têm uma jornada de trabalho longa e extremamente cansativa, mas o autocuidado ajudará a passar por esses tempos difíceis de maneira mais saudável e menos penosa.

P.: Muitos profissionais da saúde preferem não ser vistos como heróis neste





momento. Como você analisa esse posicionamento?

R.: Ser visto como herói, muitas vezes, acaba trazendo uma grande carga emocional devido à responsabilidade que o termo apresenta. A figura de herói nos remete àqueles personagens de quadrinhos e de filmes que não sofrem, não têm medo e têm uma coragem imensa para enfrentar tudo que vier pela frente. Isso não é possível para o ser humano, ainda mais no momento em que estamos vivendo, sendo assim, receber tal denominação desumaniza os profissionais que estão na linha de frente, é como se eles não pudessem sentir o que todos estão sentindo. Acredito que os profissionais de enfermagem e demais áreas que estão na linha de frente querem se sentir valorizados e seguros através de condições dignas de trabalho e compreendidos em suas dores e angústias por estarem tão perto de tanto sofrimento.

P.: Contar com um profissional da psicologia nem sempre é possível a todos

os profissionais. Então, como colegas de trabalho, familiares e sociedade podem apoiar um profissional que precisar de suporte emocional?

R.: Entendo que nem sempre é possível ter ajuda de um profissional e é possível, sim, encontrar um suporte emocional de outras maneiras. Uma delas é conversando com seus colegas de profissão, pois eles podem estar passando pelas mesmas situações. Compartilhar sentimentos e a experiência com alguém que está passando pelo mesmo, pode ajudar a ver o momento de uma maneira diferente e aliviar a angústia. Familiares e amigos também podem ajudar, mesmo que de maneira virtual. Estar presente faz toda diferença. Sabemos que, no momento, o distanciamento social é necessário, mas podemos abraçar de outras maneiras, com uma mensagem de apoio, um lanche preparado com carinho, até mesmo a simples frase “estou aqui para o que precisar” traz acolhimento e bem-estar. Já em relação à sociedade, acredito que pode ajudar fazendo sua parte no combate à





Covid-19 obedecendo às regras de segurança e isolamento sempre que possível, evitando o contágio de maneira descontrolada e o colapso do sistema de saúde. Além disso, ter consciência é uma forma de respeito e cuidado consigo, com a população, assim como, com todos os profissionais da saúde que não podem ficar em casa. Destaco que a Sociedade Psicanalítica de Mato Grosso do Sul (SPMS) está oferecendo à comunidade um atendimento emergencial em saúde mental, gratuito, para pessoas que necessitarem de acolhimento e apoio nesse momento.

P.: Quais doenças mentais podem surgir depois que isso passar? Como lidar com as principais delas?

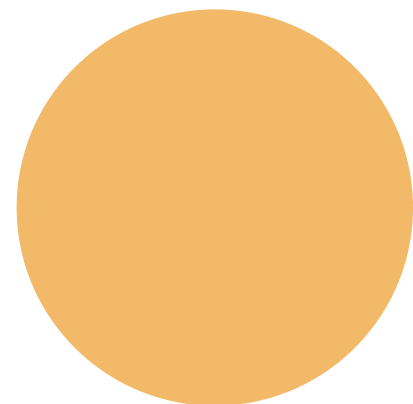
R.: Sabemos que muitas pessoas podem vir a desenvolver transtornos mentais durante e após a pandemia, isso acontece devido ao medo, estresse e ansiedade constantes, além da incerteza que estamos vivendo. Cada ser humano irá reagir de maneira diferente frente a uma crise e o desencadeamento

de um transtorno mental depende da associação de fatores genéticos, vivenciais, ambientais, entre outros. É difícil especificar quais transtornos irão surgir, sabemos que mais pessoas estão precisando ou irão precisar de tratamento psicoterápico e/ou psicofarmacológico. A melhor maneira de lidar com qualquer psicopatologia é procurando um profissional capacitado para diagnosticar e tratar o transtorno, para que assim possa recuperar sua saúde mental e a qualidade de vida.



Gostaria de deixar aqui todo o meu respeito e admiração a todos os profissionais de enfermagem que estão trabalhando na linha de frente. Entendo a sobrecarga emocional que estão vivenciando e como profissional da área da saúde mental fico à disposição para atendimento emergencial on-line, através do e-mail: [leticiassanches89@hotmail.com](mailto:leticiassanches89@hotmail.com). Espero que de alguma forma esta entrevista funcione como acolhimento. Vocês não estão sozinhos!

Atenciosamente, psicóloga Letícia Sanches





## Claudia Pinho

Psicóloga

### REINVENTAR O CUIDADO E PENSAR NO COLETIVO

Este momento é de inventar e reinventar o cuidado. O risco é invisível e alcança todos. A enfermagem tem que traçar estratégias para fazer bem o que sempre fez, agora num outro contexto.

Mas, vivenciando a pandemia tão de perto, surgem a exaustão e uma intensa pressão. Para lidar bem com isso, o profissional da enfermagem precisa considerar, primeiramente, que não está sozinho. Se sentir esgotamento a nível psicológico, buscar ajuda sem demora. Nada disso é sinal de fraqueza: é sinal de que somos humanos e temos, sim, nossas fragilidades. E tudo bem se sentir assim. Podemos e precisamos seguir juntos, olhando para o que temos, nos protegendo e cuidando uns dos outros.

Ao reconhecer nossas fraquezas e nos compreendermos, poderemos então nos voltar para o todo e pensar no coletivo. Assim como nós psicólogos estamos contribuindo significativamente para o bem-estar das pessoas neste cenário, o

profissional da saúde também está. E é oportunidade para pensar também: então, qual o meu potencial? O que eu tenho de melhor aqui dentro de mim para colocar para fora? É o momento de criar com aquilo que eu tenho.

### CALMA, RESPIRA

Estamos lidando com a dor, a solidão e a finitude repetidas e repetidas vezes. E qual nossa capacidade de enfrentamento, de ressignificação, de ir além, de ser resiliente? O profissional da enfermagem também sente emoções como o medo, a tristeza, raiva e nem sempre é expressado e/ou acolhido. Há o medo? Sim. Mas devemos separar o medo do pavor.

Calma, respira. Você não precisa ser exemplo de superação. Pode chorar. Pode sentir medo. Faça aquilo que pode fazer, aquilo que está ao seu alcance, em suas mãos e o que é possível que você faça. Volto dizer: isso que você está sentindo não significa que você não vai conseguir realizar seu trabalho ou que você é fraco. O exercício tão relevante da função da





enfermagem sempre esteve presente, fazendo por todos nós. E agora, com a pandemia, seus profissionais seguem desempenhando o cuidar como sempre fizeram. E um cuidar que é preciso gostar e ter perfil para tal, por isso, é preciso se agarrar ao que os levou a escolher a profissão. Importante a cada plantão lembrar a que foi. Se perceber. É um aprendizado de presença, estar onde estamos, cuidar do corpo, cuidar da mente.

Não devemos nos descuidar, mas devemos aprender. O medo está entre nós e não é bom fugirmos ou tentarmos distrair do medo quando ele vem em nossos pensamentos. Então, vamos assumir nossos sentimentos de uma forma amorosa com nós mesmos. E podemos reverter o medo em solidariedade e afeto. O medo e o pânico podem nos paralisar, mas o amor e o afeto são fundamentais para seguirmos em benefício de todos.

#### OLHAR NOS OLHOS DOS PACIENTES

Quando trabalhamos cuidando de pacientes que estão em grande sofrimento humano, em fase terminal, percebemos

que o afeto pode, e muito, salvar. Salvar de várias formas, possibilitando qualidade de vida e ajudando inclusive buscar estratégias de enfrentamento acerca da realidade vivida.

A pandemia está nos ensinando uma nova forma nos relacionamentos que é a de olhar nos olhos. Está mostrando à população que é importante ficar em casa, mas com os sentimentos e as emoções conectadas com o outro. Conectar os sentimentos com o outro também é um desafio da enfermagem. Como é que nos conectamos ao outro para o cuidar de uma forma segura, precisa e afetiva? A única forma de passar por tudo isso, é desenvolvendo o altruísmo e a solidariedade.

Nós escolhemos ser profissionais da área da saúde. Nós escolhemos o cuidar. Os nossos pacientes não escolheram estar dentro do hospital e necessitando de todos aqueles cuidados. A partir do momento em que assumimos como uma escolha nossa, nos responsabilizamos pelas nossas escolhas e também pelo nosso autocuidado, que é fundamental





pelo bem-fazer de uma forma saudável o exercício da nossa profissão.

#### RECONHECIMENTO SOCIAL

Sabemos que existe uma intensa luta por melhores salários e reconhecimento, há anos. A sociedade não vive sem a Enfermagem mas, até bem pouco tempo, maltratava e desvalorizava seus profissionais. Eles merecem, sim, todo o respeito, reconhecimento, parceria e apoio. Atualmente tornaram-se “heróis”. Esses heróis estão pedindo para as pessoas ficarem em casa e não estão os ouvindo. Os “heróis” também têm família e querem voltar para ela.

O incômodo de alguns em serem chamados de heróis pode advir da cobrança de estarem sempre firmes e fortes, cuidando como se não estivessem também em vulnerabilidade. E todos nós estamos vulneráveis neste momento, somos iguais.

Nunca é fácil pertencer a uma profis-

são e praticá-la. Mas os profissionais da enfermagem, em especial, desempenham suas funções tal qual um sacerdócio. Há muito tempo eles já sabem o que é fazer carinho de luva. Há muito tempo eles já tocam a alma de seus pacientes e familiares com o cuidar.

#### ESPERANÇA

Estamos todos vivendo o luto do mundo presumido para o mundo de incertezas. Um mundo de não sei. É um desafio para um cenário tão diferente como este.

Confiamos que isto vai passar. A certeza é que sairemos disso tudo cada qual com sua experiência pessoal, mais fortes do ponto de vista humano e sem dúvida alguma sabedores de que somos coletivos. Coletivos em amor, carinho e cuidado. Assim espero, assim seja!



# ENFERMAGEM SOLIDÁRIA

No momento em que suporte emocional especializado se faz ainda mais necessário, vários profissionais estão ajudando outros a lidarem melhor com suas angústias e medos por meio do projeto Enfermagem Solidária, do Conselho Federal de Enfermagem.

A ferramenta está ativa desde o dia 26 de março de 2020, nas 24 horas do dia e nos sete dias da semana. Milhares de enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem de todo o Brasil já foram atendidos até aqui.

Quem responde, do outro lado, é um enfermeiro ou enfermeira especializados em saúde mental. O suporte é voluntário da parte de quem presta e gratuito para quem o recebe.

A enfermeira Rosângela Moutinho, de Campo Grande, foi infectada pela Covid-19 e procurou ajuda logo no início da pandemia. “Senti culpa por ter sido infectada e chorei muito por causa disso, com medo de ter transmitido para familiares e colegas de trabalho sem saber”, relata. “Resolvi acessar e recebi um ótimo atendimento foi ótimo, muito acolhedor.

A pessoa que conversou comigo me animou e me auxiliou a ver as coisas por uma outra perspectiva”.





# /01

ACESSE O SITE  
WWW.COFEN.GOV.BR

# /02

CLIQUE NO CHAT NO CANTO  
INFERIOR DIREITO

# /03

VOCÊ SERÁ DIRECIONADO  
PARA O ATENDIMENTO

Nome: \*

Preencha os campos obrigatórios.

Registro no Coren \*

Estado \*