

# Saúde Mental e Apoio Psicossocial no contexto da COVID-19: estratégias de enfrentamento e ação

Catarina Dahl  
Consultora Nacional de Saúde Mental  
OPAS/OMS

Webinar “COVID-19, Saúde Mental e Consumo de álcool”

02/06/2020



**OPAS**

# Visão Geral

1. Antecedentes
2. Os impactos psicossociais da COVID-19
3. Saúde Mental e Apoio Psicossocial: estratégias de enfrentamento e ação
4. Recursos

# 1. Antecedentes



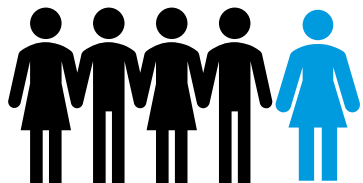
**14% da carga global de doenças** é atribuída aos problemas mentais, neurológicos e por uso de substâncias (MNS) no mundo, mas **75% das pessoas**, sobretudo em países de baixo-médio poder econômico, **não tem acesso ao tratamento** de que precisam



A **economia global perde** mais de **US\$ 1 trilhão/ano** devido à **depressão e ansiedade**

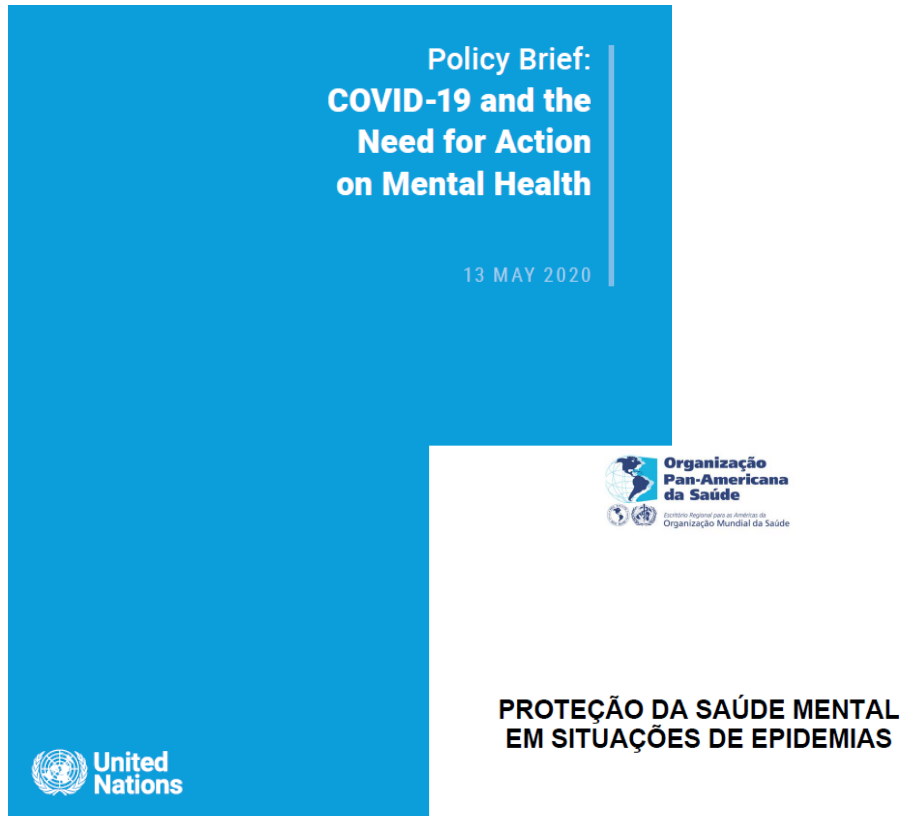


Pessoas com **condições mentais graves** morrem **10 a 20 anos** antes da população em geral



**1 em cada 5 pessoas** em **contextos de conflito** vive com alguma **condição de saúde mental**

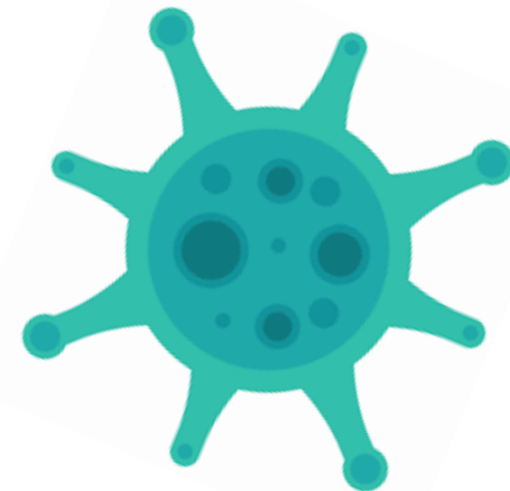
## 2. Os impactos psicossociais da COVID-19



- Organismos internacionais e autoridades sanitárias vêm expressando a sua preocupação quanto aos **impactos psicossociais** da pandemia na população
- Entre **um terço e metade da população** exposta pode vir a ter algum **problema de saúde mental**,
- **Respostas esperadas, comuns e transitórias** frente a um **contexto de adversidade** o da pandemia
- Pessoas com alguma condição **MNS preexistente** têm **maior risco** de exacerbação dos sintomas e **recaídas**

## 2. Os impactos psicossociais da COVID-19 na saúde mental

- Estresse agudo
- Luto
- Medo de ser infectado
- Ansiedade
- Uso de álcool e outras substâncias
- Preocupação devido a perdas financeiras
- Incerteza diante do presente e do futuro
- Insônia
- Dificuldades emocionais de crianças e jovens
- Conflitos familiares
- Abusos e violência doméstica
- Afastamento/rupturas familiares
- Depressão e suicídio



(UN, 2020; Hommes et al., 2020; Brooks et al, 2020)

# 3. Saúde Mental e Apoio Psicossocial: estratégias de enfrentamento e ação

**IASC** Inter-Agency Standing Committee

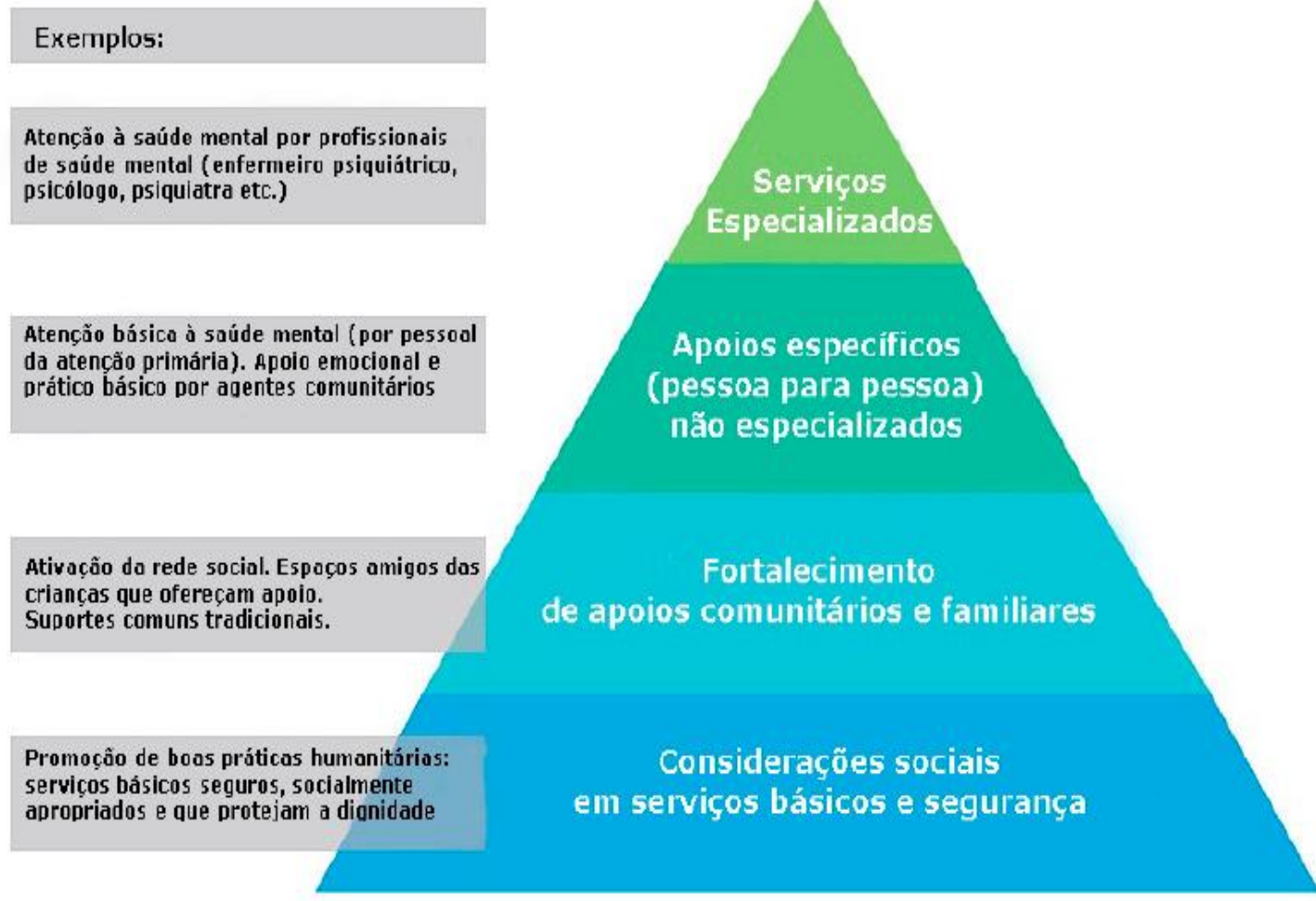
**Guia Preliminar**

**COMO LIDAR COM OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS E DE SAÚDE MENTAL REFERENTES AO SURTO DE COVID-19**

**Versão 1.5**

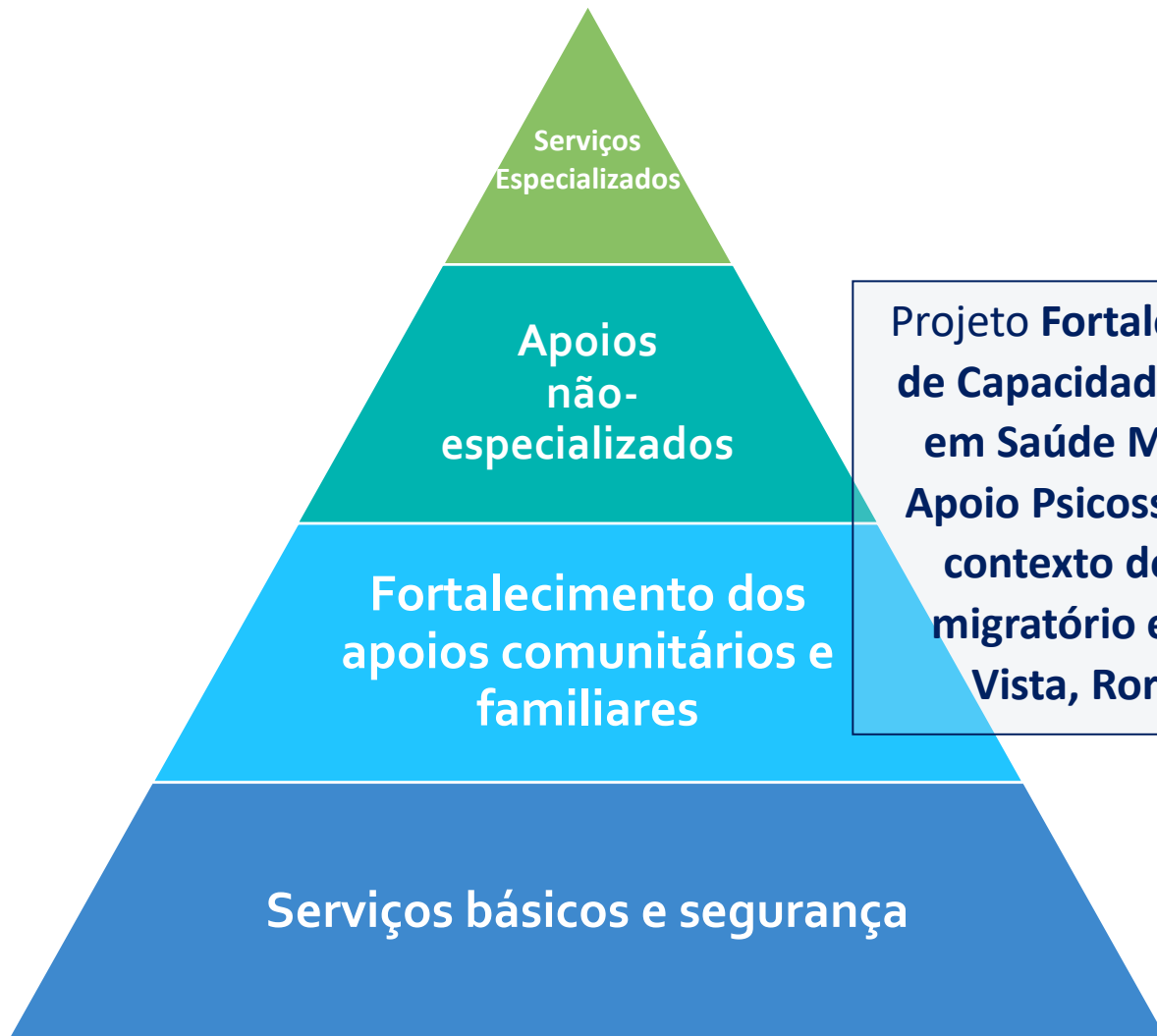
Março 2020

Figura 1: Pirâmide de intervenções em saúde mental e apoio psicossocial



### 3. Saúde Mental e Apoio Psicossocial: estratégias de enfrentamento e ação

## Ações da OPAS



**Projeto Fortalecimento de Capacidades Locais em Saúde Mental e Apoio Psicossocial no contexto do fluxo migratório em Boa Vista, Roraima**

**Apoio técnico iniciativas estaduais de capacitação remota utilizando-se o Guia de Intervenção Humanitária mhGAP**

**Campanha para Promoção da Saúde Mental no contexto da COVID-19  
8 vídeos disseminados em redes sociais**

**Tradução e disseminação de guias, documentos técnicos com orientações, cards, infográficos**

# 4. Recursos



## Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19

18 de março de 2020

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto da doença do novo coronavírus como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. A OMS afirmou que havia um alto risco de que a doença do coronavírus 2019 (COVID-19) se espalhasse por outros países no mundo todo. Em março de 2020, a OMS avaliou que a COVID-19 podia ser caracterizada como pandemia.

A OMS e autoridades de saúde pública no mundo todo estão agindo para conter o surto da COVID-19. Entretanto, essa crise está gerando estresse na população.

Essas considerações de saúde mental foram desenvolvidas pelo Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias da OMS como uma série de mensagens dirigidas a diferentes grupos para apoiar o bem-estar mental e psicossocial durante o surto de COVID-19.

Mensagens para a população em geral

1. A COVID-19 já afetou e provavelmente irá afetar pessoas de vários países, em diferentes regiões geográficas. Não a associe a nenhum grupo étnico ou nacionalidade. Seja empático com todas as pessoas afetadas, de seu próprio país e de outros países. As pessoas afetadas pela COVID-19 não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, companho e gentileza.
2. Não se refira às pessoas com a doença como "casos de COVID-19", "vítimas", "famílias com COVID-19" ou os "doentes". Elas são "pessoas que têm COVID-19", "pessoas em tratamento para COVID-19", "pessoas se recuperando da COVID-19", e depois que se recuperarem a vida seguirá com seu trabalho, família e entes queridos. É importante não deixar que a pessoa tenha sua identidade definida pela COVID-19 para reduzir o estigma.
3. Reduza o tempo gasto assistindo, lendo ou ouvindo notícias que o façam se sentir ansioso ou angustiado; busque informações apenas de fontes confiáveis, principalmente, para que você possa tomar medidas práticas para preparar seus planos e proteger a si próprio e a sua entre-quentes. Busque atualizações de informações em horários específicos, uma ou duas vezes ao dia. O fluxo regular e constante de notícias sobre um surto pode deixar qualquer um preocupado. Se atenha aos fatos, não a rumores ou informações erradas. Colete informações em intervalos regulares no site da OMS e plataformas das autoridades locais de saúde, a fim de ajudá-lo a distinguir fatos de boatos. Os fatos podem ajudar a minimizar o medo.

1



## O álcool e a COVID-19: o que você precisa saber

Você não deve, em hipótese alguma, beber nenhum tipo de produto alcoólico como forma de prevenir ou tratar a infecção pelo novo coronavírus.

O consumo de álcool NÃO PROTEGE contra a COVID-19.

**Evite totalmente o álcool** para que você não prejudique o seu próprio sistema imunológico sem pouca em risco a saúde dos outros.

**Não use o álcool como forma de lidar com suas emoções ou estresse**  
Ficar isolado e beber também podem aumentar o risco de suicídio. Se você tiver pensamentos suicidas, ligue para uma linha de atendimento de Saúde.

**Busque ajuda** se achar que você ou uma pessoa próxima está perdendo o controle sobre a bebida.

**Nunca misture álcool e medicamentos**  
mesmo os fitoterápicos ou de venda livre, porque isso pode torná-los menos eficazes ou elevá-los a um nível no qual se tornam tóxicos e perigosos.

**Evite usar o álcool como um galinha para fumar** e vice-versa, já que o tabagismo está associado a uma evolução mais complicada e perigosa da COVID-19.

**Tenha cuidado para que as crianças e os jovens não tenham acesso ao álcool** e evite que elas o vejam bebendo; seja um bom exemplo. Controle o tempo da tela dos seus filhos, já que a TV e outros mídias estão cheios de propagandas e desinformação que podem estimular o início precoce e o aumento no consumo de bebidas alcoólicas.

**Discuta com as crianças e os jovens os problemas associados ao consumo de álcool e a COVID-19**, como violações de quarentena e distanciamento físico, que podem agravar a pandemia.



## OPAS Ajudando as crianças a lidar com o estresse durante a pandemia do novo coronavírus

As crianças respondem ao estresse de diferentes maneiras: sendo mais grudentas, ansiosas, retraídas, bravas, urinando na cama, etc.  
Reaja a estes comportamentos de maneira solidária, ouça as preocupações delas e ofereça mais amor, carinho e atenção.

As crianças precisam de amor e atenção extras dos adultos durante tempos difíceis.  
Lembre-se de ouvir sua criança, falar gentilmente e validar seus sentimentos.  
Se possível, crie oportunidades para a criança brincar e relaxar.

Tente manter as crianças próximas dos pais e da família. Evite ao máximo separá-las dos cuidadores. Se ocorrer separação (por exemplo, hospitalização), garanta o contato regular por telefone para que elas sintam segurança.

Sempre que possível, mantenha as rotinas ou ajude a criar novas em um novo ambiente, incluindo aprendizado, brincadeiras e relaxamento.

Forneça fatos sobre o que aconteceu, explique o que está acontecendo agora e ofereça informações claras sobre como reduzir o risco de infecção pelo novo coronavírus em palavras que sejam compreensíveis de acordo com a idade. Isto também inclui dar informações sobre o que pode ocorrer de forma reconfortante, por exemplo, dizer que um membro da família ou criança pode começar a não se sentir bem e por isso ter que ir ao hospital para que os médicos os ajudem a se sentir melhor.

## O álcool e a COVID-19: o que você precisa saber

Diante à pandemia de COVID-19 (nova doença pelo coronavírus), os países do mundo precisam tomar medidas decisivas, para impedir a propagação do vírus. Nessas circunstâncias críticas, é essencial manter todos bem informados sobre outros riscos e perigos para a saúde para que possam permanecer seguros e saudáveis.

Este folheto informativo contém informações importantes que você deve saber sobre o consumo de álcool e a COVID-19. Aborda, entre outras coisas, a desinformação que está sendo difundida por meio das redes sociais e outros meios de comunicação sobre o álcool e a COVID-19.

O mais importante a ser lembrado é: o consumo de álcool não protege de forma alguma contra a COVID-19, nem previne que você seja infectado pelo vírus.

### Informações gerais sobre o álcool e o seu organismo

O álcool etílico (etanol) é a substância presente nas bebidas alcoólicas responsável pela maior parte dos danos resultantes do seu consumo, independentemente de ser consumido na forma de vinho, cerveja, destilados ou qualquer outra bebida.

Infelizmente, outras substâncias tóxicas que podem ter o cheiro parecido com o do etanol podem ser adicionadas a bebidas adulteradas produzidas de maneira informal ou ilegal; elas também podem estar presentes em produtos alcoólicos que não se destinam ao consumo humano, como os desinfetantes de mãos. Substâncias adictivas, como o metanol, podem ser fatais mesmo em pequenas quantidades, ou podem causar cegueira e doença renal, entre outros problemas. Seguindo notícias e relatos, já houve mortes relacionadas com a ingestão desses produtos alcoólicos em alguns países durante o surto de COVID-19, com base na crença equivocada de que eles, de alguma forma, ofereçam proteção contra o vírus.

### Essas são as informações gerais que você deve saber sobre o consumo de álcool e a saúde:

- O álcool afeta, tanto a curto como a longo prazo, **quase todos os órgãos do corpo**. De modo geral, as evidências indicam que **não existe um "limite seguro"**. De fato, o risco de danos à saúde aumenta com cada unidade de álcool consumida.
- O uso de álcool, sobretudo o uso excessivo, **debilita o sistema imunológico**, e assim, reduz a capacidade de enfrentar doenças infecciosas.
- Saiba-se que o álcool, mesmo em quantidades muito pequenas, **causa certos tipos de câncer**.
- Mesmo em quantidades pequenas, o álcool é **um risco para o feto** em qualquer etapa da gravidez.

1

Manejo Clínico de Condições Mentais, Neurológicas e por Uso de Substâncias em Emergências Humanitárias

## Guia de Intervenção Humanitária mhGAP (GIH-mhGAP)

Programa de Ação para Reduzir as Lacunas em Saúde Mental



**Preciso conversar...**

Trabalhar na linha de frente da pandemia de COVID-19 pode ser muito difícil e estressante.

É normal se sentir sobrecarregado(a) e frustrado(a).

Falar sobre seus sentimentos com alguém de sua confiança ajudará.

#COVID19



Obrigada

dahlcat@paho.org



**OPAS**