

## PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE COVID-19 & SAÚDE MENTAL E ABUSO DE SUBSTÂNCIAS (Para Profissionais de Saúde)

Perguntas	Respostas
<p>Qual a ligação entre saúde mental e a COVID-19?</p>	<p>O documento da OMS “Saúde Mental e COVID-19” inclui pormenores sobre a ligação entre a COVID-19 e a saúde mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O período prolongado de confinamento, o medo de contrair COVID-19, a preocupação em perder o emprego ou em não ter dinheiro suficiente para viver são factores que podem causar problemas de saúde mental. As pessoas que sobrevivem a um caso grave de COVID-19 podem sofrer de ansiedade e depressão. Os familiares e amigos de vítimas mortais de COVID-19 podem passar pelo processo de luto e alguns poderão desenvolver depressão. Tem havido um aumento de casos de violência doméstica, o que pode também provocar problemas de saúde mental.</li> <li>• Os profissionais de saúde também apresentam um risco acrescido de perturbações mentais, devido aos ambientes de alto risco em que trabalham, por vezes sem protecção adequada e com turnos muito longos, o que pode provocar um esgotamento. Alguns adoeceram e outros morreram. Alguns dos membros das equipas de resposta, como os funcionários que trabalham em enterros/cremações, recorreram ao abuso de álcool e de outras substâncias como forma de lidar com a situação.</li> <li>• Existe desinformação sobre a ideia de que o consumo de álcool e de tabaco são factores de protecção, o que tem levado ao abuso de álcool e à iniciação ou aumento do consumo de tabaco. As pessoas com problemas prévios de saúde mental também estão em risco, uma vez que o aumento de stress ou a impossibilidade de se deslocarem à unidade de saúde para renovarem a sua medicação poderá desencadear uma recaída.</li> <li>• Seguem-se dois links para informações importantes:  <a href="https://www.who.int/publications-detail/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020">https://www.who.int/publications-detail/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020</a>.  <a href="https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about">https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about</a></li> </ul>
<p>Como promover a saúde mental?</p>	<p>A promoção de saúde mental deve destinar-se a todo o tipo de populações.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O público em geral deve limitar a quantidade de tempo que passa nas redes sociais a seguir as notícias sobre COVID-19. Podem também evitar notícias perturbadoras. Deve ser reservado algum tempo para exercício físico e para contactar familiares por telefone ou por videochamada. Outras ideias de actividades possíveis incluem meditação, ler, ouvir música, praticar ioga, etc. Podem também ver filmes ou jogar jogos de tabuleiro.</li> <li>• Os profissionais de saúde e membros das equipas de resposta devem fazer turnos mais curtos na UCI e em zonas de alto risco. A prática de exercício físico, além de ioga e meditação, ajuda a promover o bem-estar mental. Também se recomenda que todos os profissionais de saúde obtenham formação sobre Primeiros socorros Psicológicos e/ou outras intervenções psicológicas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um recurso para crianças que já foi traduzido em várias línguas e que poderá ser traduzido noutras é o livro “Meu Herói És Tu” <a href="https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings/my-hero-you">https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings/my-hero-you</a></li> </ul>
<p>De que forma se podem evitar perturbações mentais e abuso de substâncias durante a pandemia de COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podem ser criados comunicados para envio por SMS ou divulgação nas estações televisivas e de rádio para aconselhar a população em geral sobre como evitar perturbações mentais.</li> <li>• Aconselha-se a que as pessoas limitem a quantidade de tempo que passam nas redes sociais, e que evitem ler ou ouvir teorias da conspiração sem qualquer base factual. Uma forma de evitar um sentimento de preocupação é garantir que a população tem acesso a informações precisas, incluindo o número de pessoas infectadas, recuperadas e em quarentena.</li> <li>• Devem ser feitos todos os esforços para garantir que as pessoas com problemas prévios de saúde mental têm acesso à sua medicação habitual.</li> <li>• O Guia de Gestão de Stress da OMS, “Doing what matters in Times of Stress” está disponível para ampla divulgação: <a href="https://www.who.int/publications-detail/9789240003927">https://www.who.int/publications-detail/9789240003927</a></li> </ul>
<p>Quais as intervenções disponíveis sobre perturbações de saúde mental e consumo de substâncias relacionados com a COVID-19?</p>	<p>As Directrizes Clínicas para Gestão de COVID-19 incluem saúde mental e apoio psicossocial (MHPSS). As intervenções que poderão fazer parte do plano de resposta são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação do Grupo Técnico de Trabalho de MHPSS que orientaria e coordenaria todas estas actividades com base no contexto local.</li> <li>• Garantir que todos os profissionais de saúde obtêm formação sobre Primeiros socorros Psicológicos relativos à COVID-19. Materiais disponíveis aqui: <a href="https://reliefweb.int/report/world/remote-psychological-first-aid-during-covid-19-outbreak-interim-guidance-march-2020">https://reliefweb.int/report/world/remote-psychological-first-aid-during-covid-19-outbreak-interim-guidance-march-2020</a></li> <li>• Cada centro de tratamento de COVID-19 deve incluir pelo menos um psicólogo clínico ou profissional de aconselhamento psicológico para prestar apoio a cada um dos doentes, familiares e profissionais de saúde.</li> <li>• Cada centro de tratamento deve ter acesso a pelo menos um profissional de saúde por turno capaz de gerir ansiedade generalizada e depressão moderada a grave, assim como delírio em doentes atendidos no centro. Deve ser utilizada a medicação habitual incluída na Lista de Medicamentos Essenciais para tratamento de ansiedade e depressão. As directrizes encontram-se no Guia de Tratamento do Programa de Acção sobre as Lacunas na Saúde Mental (MHGAP).</li> <li>• Deve existir uma linha de apoio à Saúde Mental e Apoio Psicossocial (MHPSS) atendida por funcionários qualificados (enfermeiros de saúde mental, profissionais de aconselhamento psicológico, médicos de saúde mental, profissionais clínicos psiquiátricos) disponíveis para escutar e ajudar as pessoas que telefonam com problemas graves de ansiedade e/ou depressão, ataques de pânico, reacção extrema ao luto. Devem estar disponíveis unidades de saúde para onde as pessoas sem COVID-19 possam ser encaminhadas quando são necessários uma avaliação e tratamento mais aprofundados.</li> </ul>



WORLD HEALTH ORGANIZATION REGIONAL OFFICE FOR AFRICA SUPPORTS THE COVID-19 RESPONSE