

## COVID-19

### Guia de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAP)

para todos os países e programas

#### POR QUE ELE É NECESSÁRIO?

A pandemia global de Covid-19 pode causar estresse, medo e ansiedade em indivíduos e famílias. Esses sentimentos fortes podem ser esmagadores, especialmente entre idosos, profissionais de saúde, prestadores de cuidados, pessoas com deficiência e outros grupos vulneráveis.

As medidas de saúde pública para conter a propagação do vírus (tais como o fechamento de escolas, a quarentena/isolamento domiciliar e a quarentena comunitária/*lockdown*) interrompem as conexões sociais e, para algumas pessoas, podem levar a um aumento da solidão, à depressão, ao uso prejudicial de álcool e drogas e a um comportamento suicida ou de automutilação. A estigmatização de certos grupos de indivíduos, tais como os profissionais de saúde e as pessoas com Covid-19, também pode ser um problema.

O objetivo deste documento é resumir as principais considerações em torno da **saúde mental e atenção psicossocial** (SMAP) para este surto e fornecer orientações claras e acionáveis para as intervenções.

#### O QUE DEVE SER GARANTIDO?

Para que as intervenções de SMAP sejam eficazes, elas devem ser adaptadas e disponibilizadas a diferentes grupos de indivíduos. As necessidades específicas das mulheres, dos homens, das meninas e dos meninos devem ser consideradas. As normas, os papéis e as relações de gênero que influenciam as diferentes vulnerabilidades das mulheres e dos homens devem ser considerados e abordados, a fim de evitar a perpetuação da desigualdade de gênero e de saúde. Em épocas de crise, as pessoas são afetadas de maneiras diferentes e precisam de diferentes tipos de assistência. As intervenções SMAP, sempre que possível, devem incluir apoio para a gama completa de necessidades de saúde mental (consulte a [Pirâmide de SMAP do IASC](#) para obter mais informações) e ser integradas aos sistemas de apoio existentes. Todas as atividades de programas devem seguir os **Princípios de Proteção** a seguir:

- **Priorizar a segurança e a dignidade e evitar causar danos**, prevenindo e minimizando os efeitos negativos não intencionais das nossas intervenções;
- **Garantir um acesso significativo** à assistência e aos serviços – proporcional à necessidade, sem obstáculos e com atenção especial aos indivíduos e grupos vulneráveis;
- **Prestação de contas**, estabelecendo mecanismos adequados através dos quais as populações afetadas possam dar feedback e lidar com preocupações e reclamações;

- **Participação e empoderamento**, apoiando e desenvolvendo capacidades e a autoproteção e ajudando as pessoas a reivindicarem seus direitos.

Considere...	O que você pode fazer...
<p>As preocupações em torno da Covid-19 e de seus riscos podem ser exacerbadas pela falta de informações, pela incerteza e pelas informações incorretas. <b>O medo constante, a preocupação e os estressores podem levar a consequências de longo prazo</b>, tais como resultados de saúde prejudiciais, deterioração das redes sociais e impacto negativo na dinâmica local.</p>	<p>Garanta a disponibilidade e a acessibilidade a informações corretas sobre a Covid-19 e as medidas de proteção que as pessoas podem tomar. Todas as intervenções devem incluir mensagens positivas de saúde mental sobre esperança, senso de segurança, calma, conexão social e eficácia pessoal e comunitária. Frequentemente, o senso de controle das pessoas e das comunidades diminui em situações de emergência. As intervenções que promovem a eficácia pessoal e comunitária incluem a promoção de estratégias positivas de enfrentamento, o apoio às habilidades de resolução de problemas e atividades que promovem um senso de controle. Desenvolva mensagens adequadas às populações-alvo em termos de idioma, nível de instrução e contexto cultural. As mensagens devem normalizar o medo e abordar as preocupações, as percepções e os pontos de vista das pessoas afetadas, bem como maneiras através das quais as pessoas possam se apoiar mutuamente. As mensagens devem estar baseadas em estratégias positivas de enfrentamento, propostas pela comunidade, e desmascarar rumores e mitos, compartilhando mensagens importantes, baseadas em fatos.</p>
<p>Aqueles que trabalham com as pessoas com Covid-19 e suas famílias, as pessoas que se recuperaram da Covid-19 e alguns grupos étnicos podem sofrer <b>estigmatização</b> (por exemplo: rejeição, discriminação, podem ser estereotipados ou rotulados ou perder seu status) devido à sua ligação percebida com a doença.</p>	<p>Os programas devem mobilizar indivíduos em quem as pessoas confiam, tais como autoridades locais e líderes comunitários e religiosos, para lidar com o estigma e o medo excessivo do contágio, através de campanhas de conscientização pública que combatam os conceitos errôneos e informem o público. Deve-se tomar cuidado especial ao integrar as pessoas que se recuperaram da Covid-19 de volta às suas comunidades, de forma a não causar danos (por exemplo, chamando a atenção para o fato de que elas se recuperaram da Covid-19). O público também deve ser incentivado a valorizar, apoiar e empatizar com as pessoas que estão trabalhando na linha de frente.</p>
<p>As <b>pessoas que estão respondendo</b> à pandemia de Covid-19 (por</p>	<p>Os programas de resposta à Covid-19 têm um dever de cuidado para com os funcionários e</p>

<p>exemplo: profissionais de saúde, polícia, pessoal de limpeza e assistentes sociais) podem sofrer <b>dificuldades psicológicas, fadiga e desgaste profissional.</b></p>	<p>devem proteger o bem-estar mental das pessoas que estão respondendo fornecendo informações sobre autocuidado e treinamento em segurança e saúde no trabalho. Os grupos de apoio de pares para os respondentes representam uma oportunidade de prestar apoio social durante a resposta.</p>
<p>As pessoas em <b>quarentena</b> podem se sentir <b>isoladas e solitárias e sentir ansiedade</b> por estarem separadas de seus entes queridos e cuidadores.</p>	<p>Os programas devem enfatizar para a comunidade a importância de manter contato com as pessoas que se encontram em quarentena, especialmente as que estão separadas de suas famílias e cuidadores. As pessoas em quarentena devem ser incentivadas a fazer exercícios físicos (por exemplo: caminhadas, alongamentos e exercícios estáticos), exercícios cognitivos (por exemplo: jogos de raciocínio, leitura e jogos de cartas/tabuleiro) e exercícios de relaxamento (por exemplo: respiração profunda, meditação e ouvir música). Devem ser adotadas medidas para reduzir o impacto negativo do isolamento social e promover a autonomia (por exemplo: a escolha nas atividades diárias) nos locais de quarentena.</p>
<p>O fechamento das escolas, as diretivas para trabalhar de casa e as restrições de movimentação <b>interrompem as rotinas e as conexões sociais</b> e podem gerar estresse e ansiedade.</p>	<p>Os programas devem promover estratégias culturalmente adequadas de autocuidado e incentivar as famílias a estabelecerem novas rotinas e manterem rituais familiares, a fim de promover um senso de normalidade, especialmente para as crianças. As pessoas devem ser aconselhadas a encontrarem formas alternativas de manter contato com amigos e familiares (por exemplo: mensagens de texto e mídias sociais) e terem cuidado com as estratégias negativas de enfrentamento (por exemplo: o álcool e o fumo). As estratégias positivas de enfrentamento, como exercitar-se regularmente, praticar meditação, ouvir música, fazer exercícios respiratórios e conversar com alguém, podem ajudar a lidar como estresse e a ansiedade.</p>
<p><b>O luto pela morte de um ente querido</b> é difícil, e a Covid-19 torna-o ainda mais difícil. As famílias que perderam entes queridos durante este período podem não ter a chance de realizar um funeral ou culto tradicional, cercadas das pessoas que lhes podem dar apoio. Elas não têm acesso ao tipo de</p>	<p>Os programas devem apoiar as pessoas em luto com oportunidades para manifestá-lo de uma maneira significativa para suas tradições e rituais, mas, ao mesmo tempo, sem comprometer as medidas de saúde pública de contenção da Covid-19.</p>

<p>contato físico e apoio com os quais normalmente contamos para enfrentarmos uma perda.</p>	
<p>Os funcionários e os serviços de SMAP podem <b>não ter a experiência</b> necessária para responder adequadamente ao contexto da Covid-19.</p>	<p>Em vez de criarem sistemas paralelos, os programas devem fortalecer as capacidades e as estruturas de saúde existentes, oferecendo apoio e treinamento em SMAP nas situações de emergência. Isso também preparará o sistema para futuras emergências.</p>
<p>Os <b>programas existentes de SMAP precisarão ser adaptados</b> para cumprir as medidas de saúde pública e impedir a propagação da Covid-19.</p>	<p>Para minimizar o risco de infecção e continuar prestando o apoio necessário aos beneficiários, os prestadores de serviços podem considerar a possibilidade de prestá-los através das tecnologias eletrônicas e das telecomunicações. Por exemplo: contato e sessões por telefone e o uso de aplicativos de mensagens (por exemplo: WeChat e WhatsApp) e das redes sociais (por exemplo: Facebook e Instagram) para criar grupos de apoio e incentivar a conexão social.</p>
<h2>Grupos Vulneráveis</h2>	
<p>As <b>pessoas com distúrbios em desenvolvimento ou existentes de saúde mental e de uso de substâncias</b> podem evitar os serviços de saúde ou não ter acesso ao seu prestador de cuidados, causando a interrupção dos serviços, recaídas e outros resultados negativos.</p>	<p>As vias de encaminhamento devem ser atualizadas e incluir informações sobre os serviços nacionais de disque-ajuda/linhas de apoio nacionais. Os programas devem tomar precauções para garantir o acesso contínuo a medicamentos e apoio. O consentimento informado deve ser respeitado durante todo o tratamento para as pessoas com distúrbios de saúde mental e de abuso de substâncias, da mesma forma que para as outras.</p>
<p>As <b>crianças</b> estão particularmente vulneráveis, porque compreendem menos a situação, sentem-se menos capazes de controlar os eventos e têm pouca experiência em lidar com situações estressantes. As escolas são locais seguros para muitas crianças que vivem em lares abusivos. Com o fechamento delas, a probabilidade de abuso sofrido ou observado pelas crianças durante este período também pode aumentar. As crianças podem ser expostas a perigos on-line ao</p>	<p>As crianças devem ser ouvidas e ter a oportunidade de expressar sentimentos difíceis. Os pais devem responder às reações dos filhos de maneira solidária e usar uma linguagem simples para ajudar as crianças a entender o que está acontecendo. As informações devem ser comunicadas de maneira tranquilizadora, honesta e adequada à idade (os pais podem precisar de apoio e orientação adicionais sobre habilidades parentais). Devem ser incluídos os riscos de proteção à criança nas mensagens gerais sobre a Covid-19, e os atores da área de proteção à criança devem continuar prestando apoio às famílias em risco (por exemplo: contato remoto, linhas diretas, comitês/pontos focais comunitários de proteção à</p>

<p>usarem mais a Internet.</p>	<p>criança) e ter informações atualizadas sobre o encaminhamento. Os pais devem ser conscientizados sobre os problemas de segurança on-line. As crianças não devem ser separadas de suas famílias, a menos que seja absolutamente necessário (por exemplo: para tratamento ou prevenção da infecção). Se for necessária a separação, deve ser proporcionado um contato regular com a família, e o melhor interesse da criança deve continuar sendo primordial. As alternativas para o cuidado de crianças devem ser seguras e confiáveis e devem estar em conformidade com as medidas de proteção à criança.</p>
<p>Em muitos contextos, as <b>mulheres</b> são as principais cuidadoras de pessoas doentes, idosos e crianças. É provável que esse fardo aumente significativamente o estresse no seu bem-estar mental.</p>	<p>Os programas devem incorporar a voz e os conhecimentos das mulheres nas atividades de prevenção. Deve-se oferecer apoio para ajudar as mulheres a identificar sinais de desgaste e estresse, bem como orientações sobre como lidar com eles. Os programas devem incentivar outros membros da família, especialmente os homens e os meninos, a compartilharem as responsabilidades domésticas e o papel de cuidadores. Finalmente, devem ser elaboradas mensagens de saúde e segurança direcionadas para os cuidadores a fim de ajudar a aliviar a ansiedade e o medo.</p>
<p>A falta de contato social e a solidão entre os <b>idosos</b> estão ligadas aos problemas de saúde mental. Quando combinadas com a incerteza e o estresse, elas podem aumentar o risco de depressão ou ansiedade de início tardio. Durante este período ou enquanto estiverem em quarentena, os idosos com declínio cognitivo podem sofrer um aumento de ansiedade, raiva e estresse e se tornar mais retraídos.</p>	<p>Ofereça apoio emocional através de contato frequente por telefone com profissionais de saúde mental e saúde da família. Se for o caso, devem ser consideradas intervenções de apoio de pares para diminuir a solidão. Comunique fatos e informações de saúde pública sobre o surto de uma forma que os idosos, com ou sem comprometimento cognitivo, possam entender facilmente. As informações devem ser repetidas sempre que necessário. Disponibilize dicas sobre a assistência prática (por exemplo: entrega de mantimentos) para diminuir a ansiedade.</p>
<p>Este surto pode fazer com que as <b>pessoas com deficiência</b> (PCD) e suas famílias sofram estresse e ansiedade adicionais devido a obstáculos no acesso a informações e serviços.</p>	<p>A voz das pessoas com deficiência e suas necessidades devem ser incluídas no planejamento e na resposta. As mensagens devem ser inclusivas (por exemplo: em braile, na linguagem de sinais e com legendas) e acessíveis às PCD, levando em consideração suas deficiências sensoriais, intelectuais, cognitivas e psicossociais. Devem ser</p>

	desenvolvidas orientações específicas sobre como cuidar do bem-estar físico e mental das PCD em quarentena.
<p><b>Outros grupos vulneráveis</b>, como as comunidades pobres, pessoas desabrigadas, refugiados, deslocados internos e migrantes, estão particularmente vulneráveis às ameaças causadas pela Covid-19. Essas pessoas costumam viver em moradias superlotadas, com pouco acesso à água potável e ao saneamento e com serviços limitados ou sobrecarregados de saúde pública e de saúde mental. A combinação dos estressores diários (por exemplo: a perda de renda, as restrições de movimentação e o medo de contrair a doença) podem afetar negativamente o bem-estar mental dessas pessoas.</p>	<p>Os programas devem continuar oferecendo apoio aos casos individuais em que as pessoas estão sofrendo muito, ajudando-as a lidar com a incerteza e a ansiedade, inclusive através da provisão de necessidades básicas, quando for o caso. Devem ser disponibilizados locais para quarentena às pessoas que não podem fazer quarentena com segurança. Os materiais de prevenção e conscientização devem ser contextualizados, estar disponíveis em vários formatos e em idiomas adequados e levar em consideração o nível de alfabetização das pessoas. Os métodos de comunicação (por exemplo: on-line, rádio, disque-ajuda/linhas de apoio, alto-falantes, através de agentes comunitários de saúde) devem ser cuidadosamente considerados.</p>

## Recursos úteis:

[Mental Health and Psychosocial Considerations During Covid-19 Outbreak, OMS, 2020](#) (Considerações sobre a Saúde Mental e Psicossocial Durante o Surto de Covid-19)

[Coping with Stress during the 2019-nCov outbreak, WHO, 2020](#) (Enfrentamento de Estresse Durante o Surto de 2019-nCov)

[Inter-Agency Standing Committee briefing note – Addressing mental health and psychosocial aspects of Covid-19 outbreak, IASC, 2020](#) (Nota Informativa do Inter-Agency Standing Committee – Abordagem de Aspectos de Saúde Mental e Psicossociais do Surto de Covid-19)

[Parenting in the times of Covid-19, OMS](#) (Habilidades Parentais em época de Covid-19)

[Protecting children during the Covid-19 outbreak: Resources to end violence and abuse, End Violence Against Children](#) (Proteção de crianças durante o surto de Covid-19: Recursos para acabar com a violência e abuso)

[Coronavirus and kids: Resources from Save the Children](#) (O coronavírus e as crianças: Recursos da Save the Children)

[Helpsheet for Parents: Keeping children safe online, Think U Know](#) (Folheto de Ajuda para Pais: Como manter as crianças seguras on-line)

**Para obter mais informações, orientações ou suporte aprofundado sobre um aspecto específico:  
[gender-and-protection@tearfund.org](mailto:gender-and-protection@tearfund.org)**