



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ
Secretaria de Recursos Humanos
Diretoria de Capacitação de Pessoas

Impactos Emocionais do COVID-19 em Profissionais de Saúde

Marlize Paulo da Silva
Psicóloga



Bem-Vindos!



Você, profissional que atua na área da Saúde – Enfermeiro, Médico, Fisioterapeuta, Técnico/Auxiliar de Enfermagem, Laboratório, Imagem ou Farmácia, Farmacêutico, Nutricionista, Psicólogo, Recepcionista, Guarda Municipal, Auxiliar de Limpeza e Higienização, entre outras ocupações – encontra-se, neste momento, na linha de frente no combate à pandemia do COVID-19.

Este material é destinado a você e objetiva auxiliá-lo no enfrentamento emocional que esta situação demanda.

Este enfrentamento e exposição dos profissionais que atuam nos serviços hospitalares e de pronto atendimento envolve estar suscetível a uma diversidade de emoções, como ansiedade, medo, angústia, tristeza, irritabilidade, raiva, entre outras.



As emoções desta pandemia são intensificadas pelo cenário de incertezas e pela sensação de falta de controle sobre as diversas variáveis da doença e seu tratamento.



PROFISSIONAL DE SAÚDE: *Como está a sua saúde mental?*

Pensando nessa realidade e possível sofrimento psíquico que nos questionamos:

Como estão estes profissionais?

Como estão enfrentando essa missão?

Como anda a saúde mental de quem cuida da saúde da população?



Compreendendo os impactos emocionais

Eu, Marlize, sou psicóloga e como profissional de Saúde Mental, me solidarizo com todos os Profissionais de Saúde que estão na linha de frente.

Desta forma, elaborei alguns vídeos breves com *link* de acesso no YouTube, além deste material.

<https://youtu.be/jAvr3uYJJ2o>

<https://youtu.be/NQIS7RVi3cl>

<https://youtu.be/lc41Txv3K60>



Desejo que essas reflexões e estratégias, de fato, sejam capazes de mobilizar suas emoções e o ajude nessa missão!

Impactos Emocionais do COVID-19 em Profissionais de Saúde



Vídeo 1
Estratégias para
manejo e regulação
emocional

O **objetivo** deste vídeo é abordar, através do modelo cognitivo, a relação dos pensamentos, emoções e comportamentos diante da pandemia e sugerir duas estratégias para auxiliar no manejo e regulação emocional.

Uma ideia geral do que abordo neste vídeo:

- ⇒ O modelo cognitivo dos pensamentos, emoções e comportamentos;
- ⇒ A aplicação da primeira estratégia - questionamento do pensamento;
- ⇒ A aplicação da segunda estratégia - cartão de enfrentamento.

O MODELO COGNITIVO

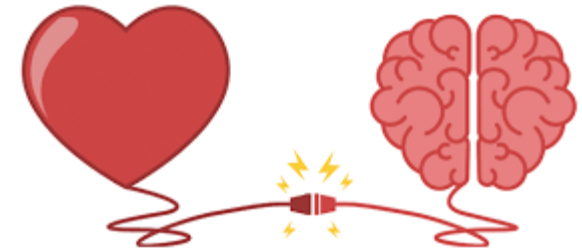
De uma forma muito resumida, a Figura 1 ilustra a hipótese geral do modelo cognitivo: as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciadas pelas percepções que ela tem dos eventos, das situações, os acontecimentos.



Figura 1. Modelo Cognitivo

O MODELO COGNITIVO

O modelo propõe que não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas **como ela interpreta** uma situação.

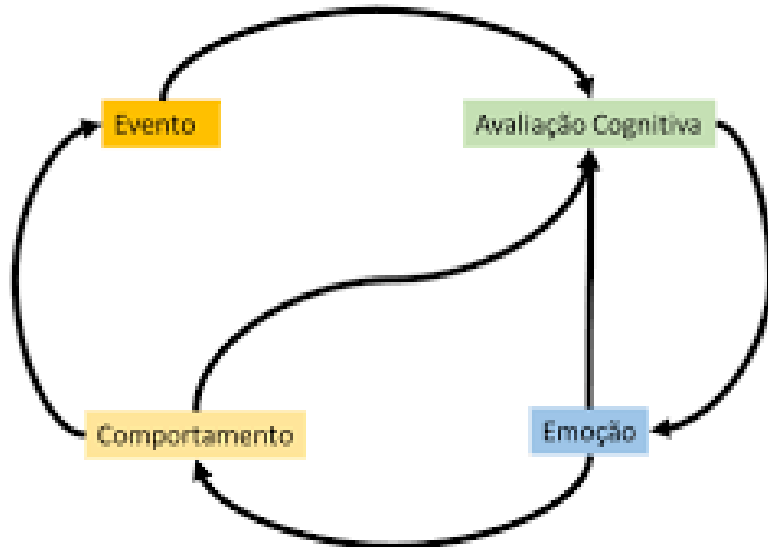


Imagine, por exemplo, que há quatro profissionais de saúde lidando com a pandemia nos plantões e assistindo esse vídeo/lendo este material.

Eles têm respostas emocionais e comportamentais diferentes à mesma situação, com base no que está se passando em suas mentes enquanto assistem ou leem.

VEJA





Aline pensa: *“Isso realmente faz sentido. Finalmente vídeos que vão me ensinar sobre os impactos emocionais na pandemia”*. Ela se sente animada e continua assistindo o vídeo ou lendo o material.

Roberto pensa: *“Esta abordagem é muito simplista. Nunca vai funcionar”*. Ele se sente desapontado e fecha o vídeo ou o material.

Cristina pensa: *“Este vídeo/material não era o que eu esperava. Que desperdício de tempo!”* Ela então fica desgostosa e descarta o vídeo/material.

Antônio pensa: *“Eu sei que preciso aprender sobre as emoções, isso é importante para o meu trabalho. Mas... e se eu não conseguir entender e aplicar isso?”* Ele então se sente ansioso e continua assistindo o vídeo, repetindo essa introdução diversas vezes.

O MODELO COGNITIVO

Esse exemplo resume o modelo cognitivo de que a forma como você se sente emocionalmente e a forma como se comporta estão associadas a **como você interpreta e pensa** a respeito da situação.

E essa forma de interpretar remonta a quem você é, a sua história de vida, a sua subjetividade, suas crenças.

Sabendo disso a proposta é leva-lo a pensar sobre como você está direcionando suas cognições que, neste momento, podem estar sendo prejudiciais a você mesmo.



Coronavírus x Pensamentos x Emoções

A pandemia pode estar favorecendo pensamentos relacionados à incapacidade ou incompetência nos profissionais de saúde, pois há muitas incertezas quanto à doença, o tratamento, os recursos disponíveis e os impactos na sociedade como um todo.

A percepção de falta de controle da situação é um elemento chave para desencadear essas emoções.

Porém, o agravante do Coronavírus é que fatos reais confirmam algumas incertezas e a falta de controle do ser humano diante da situação. E isso dificulta muito mais o controle emocional.

Coronavírus x Pensamentos x Emoções

Alguns pensamentos automáticos recorrentes:

E se eu contrair a doença...

E se eu não dar conta...

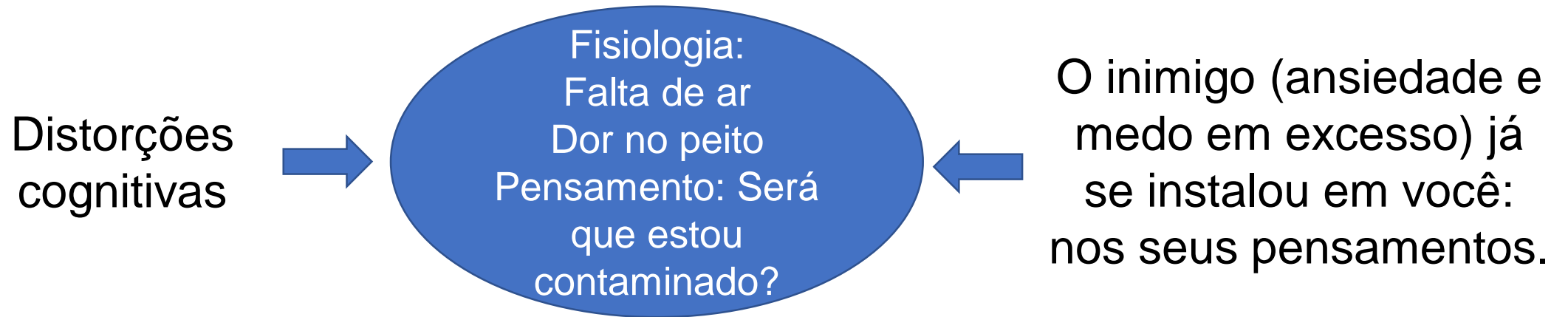
E se tal coisa acontecer...

E se não tiver leito para todos....

São muitos questionamentos e poucas respostas. Muita ansiedade, pavor e medo.

Quando essas emoções ultrapassam a sua funcionalidade, ou seja, quando elas deixam de ser boas e ter uma função de proteção, elas podem **distorcer sua capacidade cognitiva**, deformando a realidade.

Coronavírus x Pensamentos x Emoções



Suas atitudes se tornam desproporcionais

Higiene: lavar as mãos a cada 5 minutos

Atualizações: checar as notificações diversas vezes ao dia – o coração dispara antes de abrir a notícia, pois sua mente já está antecipando a tragédia no noticiário.

Como a mente engana e o leva a um determinado estado emocional que reforça mais o seu pensamento: distorções cognitivas comuns

Tirar conclusões a partir de pouca informação. Não esperar para obter resultados e informações que precisa.

Acreditar em algo apesar de não ter em que embasar sua ideia.

Ver as coisas apenas de duas formas: perdedor ou vencedor; dará certo ou dará errado, sucesso ou insucesso.

Insistir teimosamente que suas ideias de como você, o mundo e as pessoas devem agir são as únicas coisas que estão certas.

Ver coisas apenas sob um ângulo e ignorar outros aspectos.

Acreditar falsamente que todas as coisas ruins que acontecem com você ou com outros são todas culpa sua.

Acreditar equivocadamente que sabe exatamente o que está passando na cabeça da pessoa, sem perguntar ou verificar com ela.

Convencer-se de que qualidades, boas experiências e sucessos não contam.

Usar seus sentimentos como a principal referência para suas ações e seus pensamentos.

Acreditar falsamente que coisas horríveis acontecerão com você com muito pouco para sustentar suas ideias.

Coronavírus x Pensamentos x Emoções

Se permita
entrar em
contato com
as suas
emoções



Coronavírus é
uma ameaça
real.



Não precisa
de pânico

Não dá para negar a realidade, claro, a ameaça o coronavírus é real. Não vamos negar o problema nem suprimir as emoções. Porém isso não significa que é um momento de pânico. Há meios de manejar essas emoções, começando pelo próprio pensamento.

Coronavírus x Pensamentos x Emoções



Eu não vou conseguir salvar todos os pacientes ou não vou dar conta de atender todos os pacientes.

Eu não sei se vou me manter equilibrado.

Tenho medo de ser contaminado e de contaminar minha família.

Eu estudei tanto para ser o profissional que sou, mas agora me acho incapaz de lidar com isso.

Coronavírus x Pensamentos x Emoções

Veja que todos estes pensamentos influenciarão negativamente as emoções, que conduzirão a comportamentos/atitudes que podem ser prejudiciais a si mesmo e aos que trabalham ao seu redor.

A ideia aqui é tentar **identificar esse tipo de pensamento e questionar a veracidade dele**, sua validade, as evidências que podem confirmar ou não os fatos para continuar pensando assim.

Nisso você começa a perceber que nem sempre aquilo que pensa é uma verdade absoluta.

Coronavírus x Pensamentos x Emoções

Quando você acha que sua interpretação de uma situação não está 100% certa e a corrige, provavelmente descobrirá que **seu humor melhora**, que você se **comporta de maneira mais funcional** ou ainda, que as algumas **reações fisiológicas podem diminuir**.

Uma vez que você se propôs a questionar as crenças, o passo seguinte é flexibilizar e pensar de forma mais saudável, preparar respostas adaptativas para situações que considera difíceis.

Uma forma didática é criando cartões de enfrentamento. A seguir, há exemplos de pensamentos, questionamentos dos pensamentos e cartões de enfrentamento.

1ª estratégia: questionar os pensamentos

2ª estratégia: cartão de enfrentamento

Eu não vou conseguir salvar todos os pacientes.

Questionando o pensamento:

Diante da velocidade da contaminação, da alta demanda pelos serviços hospitalares e do déficit da estrutura para atender a todas as pessoas, seria mesmo possível dar conta de atender todas as pessoas? Você ou qualquer outro profissional, nas mesmas condições, conseguiria salvar todos os pacientes?

Cartão de enfrentamento:

Quando eu pensar que não vou conseguir dar conta de salvar todos os pacientes, devo lembrar que eu sei que isso não é possível de se realizar, mas que ficarei feliz se conseguir dar alta a alguém ou fazer algum paciente se sentir melhor hoje.

** levo meu pensamento a traçar metas e objetivos mais realistas e que eu possa atingir e que estejam sob meu controle neste momento.*

Eu não sei se vou me manter equilibrado.

Questionando o pensamento:

Diante das imprevisibilidades, dos riscos de vida e morte principalmente, seria esperado que você conseguisse manter-se equilibrado em todos os seus plantões?

Cartão de enfrentamento:

Quando eu pensar não saber se vou me manter equilibrado, devo lembrar que sentir medo, ansiedade, raiva ou frustração diante desse momento é normal, e que sei que isso é temporário, que a pandemia passará. Sei também que simplesmente me permitir sentir isso ou escrever ou conversar com alguém sobre meu estado pode ser eficaz.

** O que pode te ajudar a lidar com a instabilidade emocional? Ficar só? Conversar com alguém? Escrever sobre isso?*

** Em outras situações que achava ser difícil se manter emocionalmente bem, como enfrentou isso?*

Tenho medo de ser contaminado e medo de contaminar a minha família.

Questionando o pensamento:

Se você seguir todos os cuidados para prevenir a contaminação, quais evidências você tem de que seria de fato contaminado? Suponha que seja contaminado, pense quais as medidas a seguir para se tratar? Há evidências de que a infecção do vírus não é tão crônica e que as chances de cura são altas? O que os estudos estão constatando que te ajudam a minimizar esse pensamento catastrófico?

Cartão de enfrentamento:

Quando eu pensar no medo de ser contaminado, devo lembrar dos cuidados para evitar isso, além de lembrar que, se eu ou algum familiar for contaminado, realmente será difícil enfrentar a situação. Mas que devo observar quais evidências positivas de recuperação existem e eu, tendo conhecimento técnico em saúde, saberei quais medidas adotar.

Eu estudei tanto para ser o profissional que sou, mas agora me sinto incapaz de lidar com isso.

Questionando o pensamento:

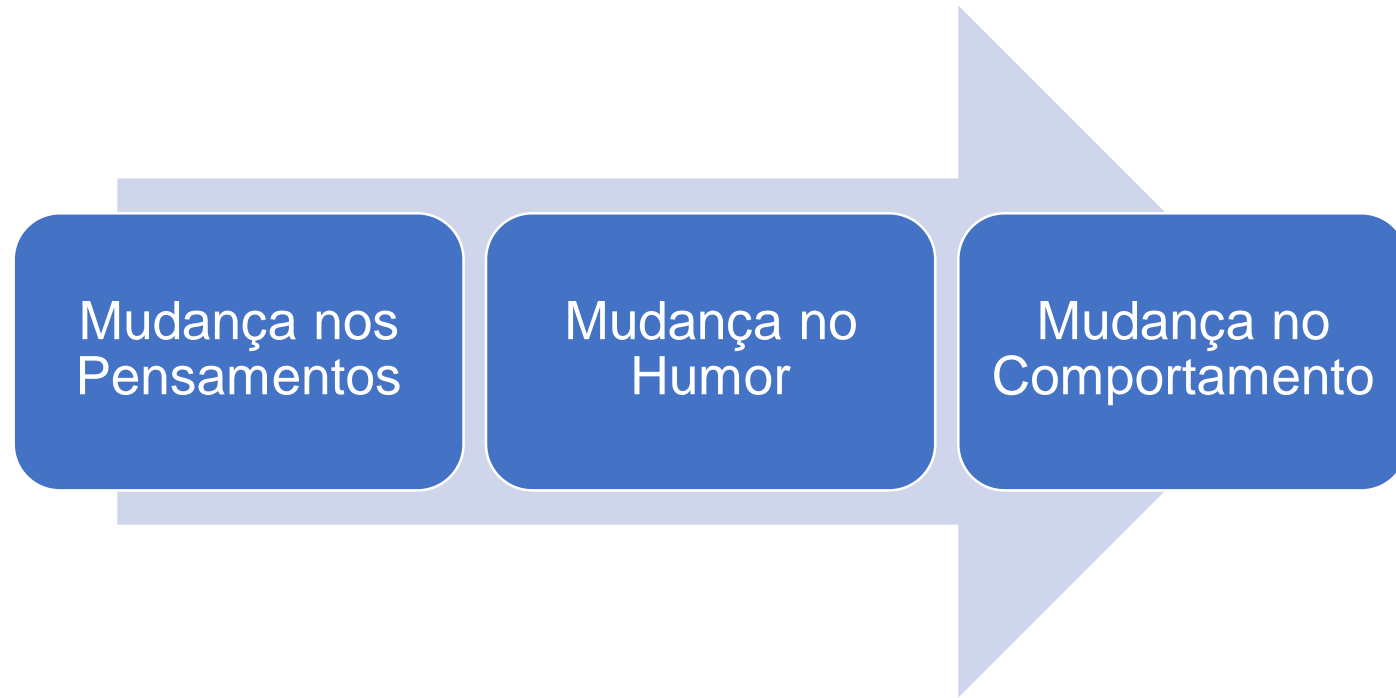
Há muitas questões que escapam ao conhecimento e controle técnico sobre o Coronavírus, pois é uma doença nova e há muito a ser investigado. No entanto, e a sua bagagem, a experiência e formação? Será que a experiência e conhecimentos adquiridos não lhe ajudam a tomar decisões em cada caso? Não lhe confere competências para uma atuação mínima eficaz?

Cartão de enfrentamento:

Quando eu pensar que, apesar de tanto estudo, agora me ache incapaz de lidar com esta situação, devo lembrar que em diversos aspectos a pandemia foge ao controle de qualquer profissional. No entanto, sei que a minha bagagem profissional me permite tomar decisões sensatas e ter competências para uma atuação eficaz. Aliás, já tive sucesso em outras situações críticas.

** Na sua experiência, houve outros momentos de intensa pressão para tomar decisões e aprender rapidamente? Quais resultados obteve?*

Quando você questiona o pensamento, se esforça para dissociar o que é controlável e o que não é controlável, o que é real e o que não é real. Dessa forma pode gerar uma visão mais realista de si próprio, do mundo, dos outros e do futuro. É uma possibilidade de ajustar e regular suas emoções.



Os cartões de enfrentamento são realizados na sequência, como uma forma de te ajudar a interpretar ponderadamente a realidade, a fim de ajudar a diminuir a ansiedade, o medo e outras emoções desconfortáveis e para aumentar sensação de controle, confiança e autoeficácia para enfrentar a situação temida. A ideia é que você procure elaborar seus próprios cartões de enfrentamento e procure lê-los diariamente, quantas vezes achar necessário. Pode anotar em papel físico ou no bloco de notas do celular.

Impactos Emocionais do COVID-19 em Profissionais de Saúde



Vídeo 2

Estratégias individuais e coletivas para ajudar no vínculo e nas relações interpessoais entre os Profissionais de Saúde.

⇒ 1ª estratégia: registro de experiências positivas

A maioria das pessoas, especialmente quando estão desmotivadas ou ansiosas, tende a **focar indevidamente nos aspectos negativos**. Acaba por direcionar sua atenção automática e seletivamente, muitas vezes sem ter consciência disso, além de colocar grande ênfase na experiência negativa.

É a distorção cognitiva do pensamento excludente: sua mente desconsidera eventos positivos e experiências de sucesso.

Assim desconsidera ou não consegue reconhecer uma experiência mais positiva. Para contrabalancear essa característica você pode utilizar da estratégia do registro de experiências positivas.

A ideia é **resgatar os acontecimentos positivos** que você tem a cada dia, seja no plantão seja no convívio familiar. Se possível, o ideal é ter um bloco de anotações, físico ou digital, para ao final de cada dia tomar nota das experiências positivas.

Pode registrar tudo o que considerar positivo, não importa sua dimensão:

- o agradecimento de um paciente;
- uma alta ou recuperação;
- a colaboração de um outro profissional;
- a comida que você adora servida no jantar;
- a vídeo chamada com pessoas queridas.

=> anotar o que é importante e positivo para você!

Compartilhando o registro de experiências positivas entre os Profissionais

A sugestão é realizar uma atividade com a equipe de trabalho para auxiliar na união, aproximação e coesão entre os profissionais. Para colocar em prática, é necessário que um profissional coordene a atividade, que pode ser o líder da equipe, um enfermeiro(a) ou o(a) profissional que desejar. A atividade é a seguinte:

No intervalo do plantão, peço para reservar de 5 à 10 minutos, para a equipe - 5 à 7 pessoas - se reunir e solicitar que cada profissional fale de alguma experiência positiva que teve no plantão do dia ou ou dia anterior – o registro de experiências positivas.

A ideia de cada profissional “expor-se” (voluntariamente), de falar sobre seus pensamentos e emoções, de **mostrar sua vulnerabilidade** para os colegas de trabalho é um dos objetivos da atividade.

Isso porque o efeito é profundo e fomenta **compaixão, empatia** e melhora o vínculo entre os profissionais. É neste processo que podem reconhecer a humanidade em comum, que em momento de pandemia, todos lutam e enfrentam diariamente em seus plantões perante as incertezas, ansiedades, angústias, medos, instabilidades, esperanças...

Outra razão de compartilhar em grupo é que nem sempre você sabe o que de positivo ocorreu com outro profissional durante o plantão e, mesmo que com você poucos eventos bons tenham surgido, ouvir boas novas dos colegas promovem **esperanças e otimismo**.

A atividade pode se repetir diariamente, nos intervalos dos plantões.

=> 2ª estratégia: elogiar os profissionais da equipe

Embora seja um ato simples, o elogio nem sempre é um hábito nas relações de trabalho. Pelo contrário, é mais frequente criticar as pessoas pelo que deixam de fazer ou pelo que não conseguem fazer de acordo com o desempenho esperado. Elogiar alguém ou a atitude de alguém envolve o simples fato de reconhecer o feito.

Gostei da forma como você abordou aquele paciente, foi muito inteligente e carismático!

Achei bacana você ter me ajudado no finalzinho do plantão, porque eu estava tão sobrecarregada!

=> 2ª estratégia: elogiar os profissionais da equipe

Quando você elogia alguém acaba por estimular a pessoa a continuar a realizar aquele tipo de comportamento, uma vez que ela percebeu que foi reconhecida pelo elogio.

Neste momento da pandemia, é natural que você se sinta desanimado e “sem motivos” para trabalhar em alguns plantões. O mesmo também deve ocorrer com seus colegas de trabalho. Note que um elogio vindo num dia em que você se sinta assim pode ser capaz de lhe mudar o humor e melhorar a disposição. Por isso o elogio é um ingrediente a mais nas relações interpessoais. Elogie seus colegas e receba elogios deles. Esse hábito é essencial para sustentar o apoio entre os profissionais.



=> 3ª estratégia: pedir desculpas ao colega da equipe

Considerando tudo que foi exposto até aqui, você tem observado que a instabilidade emocional é frequente nesse momento e que, justamente por isso, por mais que você procure ser assertivo nas suas relações, em alguns dias pode acabar sendo agressivo com alguém. Isso não será um grande problema se for capaz de reconhecer a falha e voltar atrás. Ou seja, é fazer um pedido de desculpas de forma simples e direta.



Peço desculpas pela forma que falei com você ontem.

Espero que me desculpe pelas palavras duras que te disse agora pouco.

=> 3ª estratégia: pedir desculpas ao colega da equipe



No entanto, pode ser difícil fazer isso porque fere seu autoconceito, uma vez que você reconhece a si próprio que falhou.

Se atente que é comum confundir pedir desculpas com culpar o outro por agir inadequadamente:

Peço desculpas pelo que fiz....mas agi assim porque falou que eu não sabia fazer o procedimento bem na frente do paciente e dai eu...tal tal...

No pedido de desculpas você assume o erro e assim, evitam-se rancores e um pode contar com o outro novamente.

Concluindo...

As estratégias apresentadas são formas objetivas e aplicáveis que ajudam a fortalecer a equipe e a melhorar sua capacidade empática, tão relevantes para continuar enfrentando diariamente os plantões e o Coronavírus.

Além de todos os **benefícios para a saúde mental da equipe**, até mesmo o próprio paciente será capaz de perceber a sintonia e coesão entre os profissionais que o atendem. Certamente, vendo isso acontecer, o **paciente se acalma e confia** ainda mais na equipe que o assiste!

Impactos Emocionais do COVID-19 em Profissionais de Saúde



Vídeo 3
Empatia e assertividade nas conversas familiares.

Trabalho e Família



Como tem sido o apoio familiar para você, profissional de saúde, continuar desempenhando o seu trabalho?

A família tem lhe apoiado? Ou tem cobrado posições diferentes das que você escolheu?

A família teme por sua saúde? Ela também está preocupada com você e você com ela?

A família é a base de sustentação do de praticamente todo o ser humano.

Por isso, se alguns conflitos neste sentido estejam ocorrendo, vale a pena conversar e esclarecer. Afinal, o apoio familiar é essencial para sua jornada.

Expressando: agressivo, passivo, assertivo...

Você sabia que boa parte das pessoas possui grande dificuldade em expressar o que pensa e sente?

Muitas acabam se tornando agressivas, mandonas, acusam o outro de alguma coisa negativa e exigem mudanças rápidas....

Já outras tem dificuldade em por para fora em palavras, às vezes dão indiretas, e acabam mostrando pelo comportamento não verbal que não estão felizes ou satisfeitas com a situação. Aí você precisa ter uma bola de cristal para entender o que se passa com a pessoa.



Sendo assertivo...

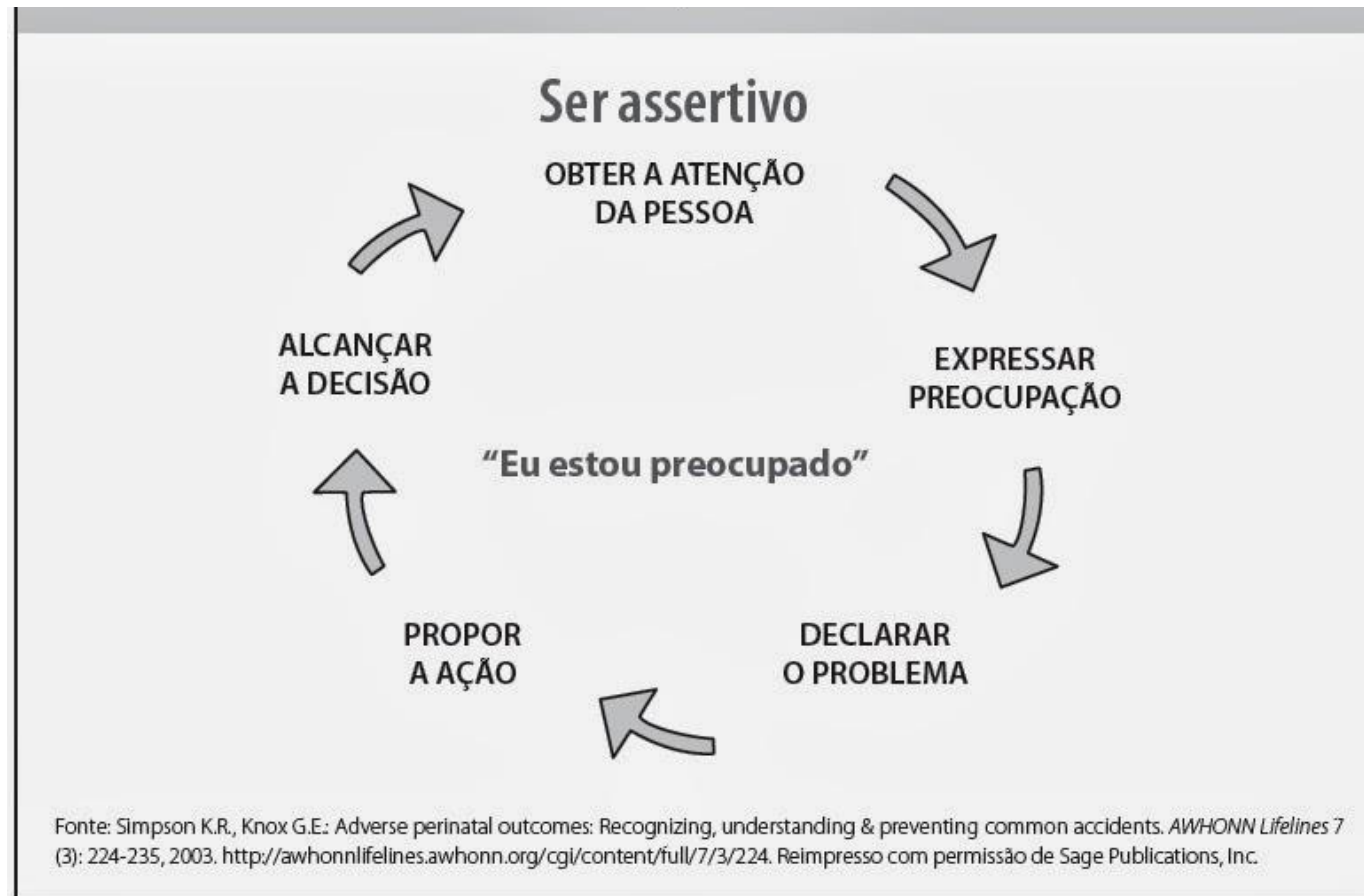
Para minimizar isso é preciso falar assertivamente.

Talvez seu familiar não saiba fazer isso. De qualquer modo, certamente o que ele/a pode estar querendo expressar diante de falas como (larga este trabalho, pede exoneração, você vai ficar doente!), poderia ser dito de outra forma.

Um exemplo de assertividade seria seu familiar dizer a você:

“Olha, sei que seu trabalho é importante e você já sofre com diversas pressões. Mas quero que saiba que eu estou com muito medo do que pode acontecer com você e gostaria que pensasse sobre continuar nesse trabalho. Podemos conversar sobre isso?”

Sendo assertivo...



Sendo assertivo...

1 ° Demonstrar empatia/entendimento da fala do outro;

Eu entendo que você se sinta assim....

Compreendo sua posição...diante do que está passando, mas...

2 ° Expressar seu pensamento/opinião/sentimento;

Eu penso, eu acho, eu sinto...

3 ° Oferecer uma alternativa de solução;

Sugiro que podemos fazer assim...

Gostaria que...

4 ° abrir espaço para que o outro também se expresse.

O que acha disso?

Pode pensar sobre isso?

Vamos falar a respeito?

Sendo assertivo...

Diante do déficit de falar assertivamente, do seu familiar ou seu, vale você tentar ser empático com ele/a, mas sem deixar de expressar o que acha e pensa sobre a situação, ou seja, sendo assertivo.

Sendo assertivo...

Por exemplo: *“Eu entendo que você se preocupa comigo, e agradeço seu carinho. Mas gostaria que compreendesse a dimensão do meu trabalho, minha responsabilidade e dever ético... Eu não tenho condições de pensar em abandonar meu trabalho agora. Já é muito difícil levar adiante tudo isso e certamente eu conseguiria superar essa fase se você me apoiar mais. Você pode fazer isso?”*

Essa é uma forma simples de demonstrar respeito e compreensão pela opinião e sentimento alheio sem deixar de defender o seu posicionamento.

Pratique os exercícios individualmente e em equipe e verá resultados na regulação emocional e na qualidade das relações interpessoais! Espero que as sugestões sejam úteis no seu enfrentamento diário!

Se quiser tirar alguma dúvida sobre os conteúdos, me mande um e-mail: marlizesilva@maringa.pr.gov.br

Se deseja solicitar algum treinamento para sua equipe, entre em contato com gerencia_capacitacao@maringa.pr.gov.br

Saudações!

