

# ORIENTAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM QUE CUIDAM DE PESSOAS IDOSAS

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros graves.<sup>1,2</sup>

De acordo com o Boletim epidemiológico do MS, dos 800 óbitos confirmados até 09/04/2020, 59,1% foram do sexo masculino; em relação à idade, 77% dos casos de óbito tinham 60 anos ou mais; 75% apresentavam pelo menos um fator de risco, sendo a cardiopatologia a principal comorbidade associada.<sup>3</sup>

## REDES DE ATENÇÃO AO IDOSO<sup>4</sup>

### ATENÇÃO PRIMÁRIA:

Unidade Básica de Saúde;  
Domicílio/Casa

### ATENÇÃO SECUNDÁRIA:

Unidade de Pronto Atendimento-UPA;  
Unidade de Saúde Mental -CAPS;  
Instituição de Longa Permanência- ILPI;  
Programa Melhor em Casa;  
SAMU-Hospital

### ATENÇÃO TERCIÁRIA:

Hospital: Internação;  
UTI

## DIREITOS<sup>5</sup>

Art. 2- Exercer atividades em locais de trabalho livre de riscos e danos e violências física e psicológica à saúde do trabalhador, em respeito à dignidade humana e à proteção dos direitos dos profissionais de enfermagem.

## DEVERES<sup>5</sup>

Art. 48 - Prestar assistência de Enfermagem promovendo a qualidade de vida à pessoa e família no processo do nascer, viver, morrer e luto.

Art. 49 - Disponibilizar assistência de Enfermagem à coletividade em casos de emergência, epidemia, catástrofe e desastre, sem pleitear vantagens pessoais, quando convocado.

## ENFERMAGEM

• A Enfermagem é indispensável tanto para a organização quanto para o funcionamento desses serviços.

• As ações de enfermagem na atenção à pessoa idosa requerem continuidade do cuidado no processo saúde-doença, desde a promoção da saúde, na prevenção das doenças, nas enfermidades crônicas, e no final da vida.<sup>6</sup>

• Na assistência, o profissional enfrenta situações difíceis, como estresse organizacional, riscos ocupacionais, luto e rejeição, que podem resultar no seu próprio adoecimento físico e mental.<sup>7-8</sup>

## DIFICULDADES ENFRENTADAS<sup>9,10</sup>

1. Despende mais tempo nas ações de cuidado às pessoas idosas dependentes pela complexidade e especificidade do cuidado.
2. Cuidar de pessoas idosas que perdem reserva funcional e apresentam piora clínica devida a infecção da covid-19;
3. Vivenciar situações de morte;
4. Confrontar-se com dilemas éticos;
5. Deparar-se com a parcela da população que costuma permanecer mais tempo internada devido às doenças crônico-degenerativas; e que também é o grupo etário de maior risco à infecção pela covid-19;
6. Necessitar de atualizações constantes para o cuidado em gerontologia;
7. Depender de outros profissionais;
8. Atuar com escassez ou falta de EPIs em longas jornadas de trabalho;
9. Atuar com sobrecarga de trabalho;
10. Expor-se por mais tempo devido à ampliação da carga horária laboral;
11. Deparar-se com conflitos familiares.

## CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL<sup>12-14</sup>

1. Cuide-se, você é muito importante no processo de cuidar;
2. Cuide de você e do outro utilizando medidas preventivas no domicílio, em ambientes comuns e nas instituições de saúde;
3. Comunique-se com seus familiares, utilizando a tecnologia como sua aliada;
4. Seja simples quanto à comunicação com as pessoas idosas, elas podem ter dificuldades para entender as mensagens por causa de deficiências cognitivas, visuais, auditivas e físicas;
5. Mantenha o foco nas informações científicas, reduzindo a leitura de mensagens e o contato com o excesso de notícias que podem causar ansiedade ou estresse;
6. Use de lembranças de eventos, sentimentos e pensamentos agradáveis para facilitar o prazer, a qualidade de vida ou a adaptação para a circunstância atual;
7. Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens otimistas de pessoas na sua área que tiveram a COVID-19;
8. Encoraje-se expressando as sensações positivas e negativas;
9. Forneça apoio e encorajamento às pessoas idosas, mas também procure apoio sempre que precisar com outros profissionais

10. Procure seus colegas, seus supervisores e pessoas de confiança para receber apoio;
11. Descubra que seus amigos estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você;
12. Demonstre empatia;
13. Elogie e aprecie o trabalho dos colegas;
14. Monitore e ajude os colegas quanto à ansiedade e outros sintomas;
15. Mantenha a alimentação saudável, realize pausas para alimentação, assim como para descanso diário e entre os seus turnos de trabalho;
16. Tente adaptar exercícios físicos que lhe dêem prazer e os pratique regularmente. O importante é movimentar-se;
17. Evite o uso de tabaco, álcool ou outras drogas;
18. Desenvolva atividades lúdicas e que possam te dar prazer;
19. Fortaleça sua fé e esperança;
20. Atente-se aos sinais e sintomas de Burnout e busque por ajuda.

## CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE MENTAL<sup>11</sup>

TRISTEZA

MEDO

FRUSTAÇÃO

SOLIDÃO

ESTRESSE

ANSIEDADE

INSEGURANÇA

INSÔNIA

IRRITABILIDADE

EXAUSTÃO EMOCIONAL

RAIVA

DOR

ANGÚSTIA

FADIGA

SÍNDROME DE BURNOUT

## ONDE BUSCAR APOIO

- **COFEN:** chat online a todos os profissionais de Enfermagem que necessitem de algum apoio. Acesse também o site do Coren do seu Estado. Acesso: <https://juntoscontracoronavirus.com.br/>
- **Projeto SOS Apoio Emocional:** atendimento gratuito e online com psicólogos voluntários. Acesso: [http://www.cofen.gov.br/projetos-de-apoio-emocional-ajudam-profissionais-de-enfermagem\\_78754.html](http://www.cofen.gov.br/projetos-de-apoio-emocional-ajudam-profissionais-de-enfermagem_78754.html)
- **Escuta 60+:** atendimento gratuito de escuta e acolhimento por telefone a pessoas com mais de 60 anos, realizado por psicólogos, psicanalistas e acompanhantes terapêuticos. Caso não consiga contato, aguarde que eles retornam a ligação. Telefone (11) 3280-8537
- **Psicólogos Voluntários Ceará:** disponibiliza apoio psicoterapêutico aos profissionais envolvidos no campo do cuidado, como os de hospitais e centros de saúde. Acesso: <https://psicologosvoluntar.wixsite.com/psivoluntariosce>
- **CREARE:** projeto de atendimento online de acolhimento e suporte psicológico voluntário. Acesso: <https://sites.google.com/view/grupocreare/acolhimento-volunt%C3%A1rio?authuser=0>
- **Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo.** Diretoria de Atendimento à Comunidade. Acesso: <https://forms.gle/jt2k93SyRkrJApvSA>
- **Projeto PSP - Primeiros Socorros Psicológicos da Cruz Vermelha Brasileira.** Acesso: <https://cruzvermelhas.org.br/plantao-psicologico/>

## REFERÊNCIAS

1. Guia de Vigilância Epidemiológica Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019 Vigilância Integrada de Síndromes Respiratórias Agudas Doença pelo Coronavírus 2019, Influenza e outros vírus respiratórios 03/04/2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/GuiaDeVigiEp-final.pdf>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Boletim Especial do COE Coronavírus Avaliação de Risco – Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública – Doença pelo Coronavírus – 2019 (COE-COVID-19) -Secretaria de Vigilância em Saúde-Ministério da Saúde. [citado 2020 abr 11]. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/12/2020-04-11-BE9-Boletim-do-COE.pdf>
3. Boletim Epidemiológico 8. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública. Doença pelo Coronavírus 2019 (COE-COVIDA19). Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. [Internet]. 2020. [citado 2020 abr 10]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/09/be-covid-08-final-2.pdf>
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Orientações técnicas para a implementação de Linha de Cuidado para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde – SUS [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 91 p.: il. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha\\_cuidado\\_atencao\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_atencao_pessoa_idosa.pdf)
5. Brasil. Resolução COFEN Nº 564/2017, de 06 de novembro de 2017, que aprova o novo Código de Ética dos profissionais de Enfermagem. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017\\_59145.html](http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017_59145.html).
6. Polaro SHI, Montenegro LC. Fundamentos e prática de cuidado em Enfermagem Gerontológica. Rev Bras Enferm [Internet]. 2017;70(4):671-2. [Edição Temática "Boas Práticas: Fundamentos do cuidado em Enfermagem Gerontológica"]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2017700401>
7. Soares INL, Souza LCG, Castro AFL, Alves CFO. Análise do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout em profissionais da estratégia saúde da família. Revista Semente, 2011; 6(6):84–98. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/index.php/semente/article/view/147>
8. Fernandes MA, Soares LMD, Silva JS. Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira. Rev Bras Med Trab. 2018;16(2):218-224. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/318/pt-BR/transtornos-mentais-associados-a-trabalho-em-profissionais-de-enfermagem-uma-revisao-integrativa-brasileira>
9. Sousa L, Ribeiro AP. Prestar cuidados de enfermagem a pessoas idosas: experiências e impactos. Saude soc. [Internet]. 2013 Sep [cited 2020 Apr 10]; 22(3):866-77. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902013000300019&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902013000300019&lng=en). <https://doi.org/10.1590/S0104-12902013000300019>.
10. Caldas CP, Lindolpho MC. Promoção do autocuidado na velhice. In: Freitas EV, Py L, editores. Tratado de geriatria e gerontologia. 4 ed. Reimpr. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 2844-56.
11. Pinhatti EDG, Ribeiro RP, Soares MH, Martins JT, Lacerda MR. Distúrbios psíquicos menores na enfermagem: prevalência e fatores associados. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2018 [citado 2020 Abr 11]; 71( Suppl 5 ):2176-83. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672018001102176&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102176&lng=pt). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0028>.
12. Nações Unidas [homepage na internet]. ONU News. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. [citado 2020 abr 13]. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
13. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Stress and Coping. [cited 2020 Apr 12]. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
14. Inter-Agency Standing Committee/Comitê Permanente Interagências. Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020. [acesso em 2020 abr 13]. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf>

### Departamento Científico de Enfermagem Gerontológica (DCEG) da Associação Brasileira de Enfermagem (ABEn).

Elaborado por:

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka,  
Caren da Silva Jacobi,  
Carolina Backes,  
Claudia Feio da Maia Lima,  
Eliane Raquel Rieth Benetti,  
Letice Dalla Lana,  
Luciana Araujo Vieira,  
Márcia de Assunção Ferreira,  
Margrid Beuter,  
Maria Cristina Sant'Anna da Silva,  
Marinês Tambara Leite,  
Miria Elisabete Bairros Camargo.

