

Orientação do África CDC para Saúde Mental e Apoio Psicossocial para a COVID-19



ÂMBITO

Este documento fornece orientação aos Estados Membros da União Africana sobre considerações essenciais de saúde mental e apoio psicossocial (MHPSS) em relação à pandemia da doença de coronavírus 2019 (COVID-19). Ele contém orientações úteis sobre a MHPSS para a comunidade, os profissionais de saúde, os encarregados de populações vulneráveis e pessoas em quarentena, os centros de isolamento ou tratamento.(1) (2) Essa orientação visa deslumbrar as etapas práticas para reduzir o estresse, a ansiedade, a estigma e os distúrbios psicológicos associados a COVID-19 e melhorar a saúde mental e o bem-estar em geral. Esta orientação pode ser usada para fins de planeamento pelos decisores políticos e Ministérios da Saúde e instituições que coordenam a resposta de emergência para a resposta da COVID-19 pelos Estados Membros. Também pode ser disseminado para as partes interessadas.



ANTECEDENTES

Novos surtos de rápida disseminação que resultam em alta morbidade e/ou mortalidade podem levar a medo e pânico generalizados, estigmatização e exclusão social de pessoas que estão sendo tratadas ou que recuperam da doença (3). Especificamente para COVID-19, a comunidade teme o risco de ser infectada e infectar outras pessoas. Além disso, em África, uma proporção significativa da população sofre de outras doenças infecciosas com sintomas (i.e. febre) semelhantes a COVID-19. Isso pode levar à confusão e ao medo de alguém contrair a doença ou não. Os encarregados de saúde podem sentir-se cada vez mais preocupados por seus filhos estarem em casa sozinhos devido ao encerramento da escola ou serem colocados em quarentena sem os devidos cuidados e apoio. Em África, muitas pessoas vivem com menos de 1,90 \$EUA por dia e só podem fornecer alimentos e outros suprimentos vitais diariamente. Portanto, eles podem experimentar imensa apreensão e ansiedade por actividades mitigadoras, tal como o confinamento nacional ou subnacional. Os mencionados acima são factores de risco bem documentados para estresse psicológico e transtornos mentais (4). Deve se aproveitar dos factores que foram documentados para conferir resiliência positiva de protecção contra os distúrbios psicológicos nas comunidades africanas (i.e. fortes laços familiares e comunitários) para mitigar as consequências dos efeitos psicológicos da COVID-19.





Mensagens para os profissionais de saúde

1. **Sentir-se sob pressão é normal** e é uma experiência provável para si e muitos de seus colegas. Reconheça os seus sentimentos e saiba que é bastante normal se sentir assim na situação actual. Isso não significa que não pode fazer o seu trabalho ou que está fraco.
2. **Concentre-se nas acções que estão sob o seu controlo.** Preocupar-se com a falta de recursos, nenhuma vacina eficaz e sentir-se culpado pelo número de pessoas que morrem ao seu redor é normal, mas isto está fora do seu controlo. Em vez disso, por exemplo, pode se concentrar em proteger à si mesmo - e aos outros - colocando o seu EPI e seguindo o protocolo IPC.
3. **Cuide da sua saúde física e mental** neste momento. Tente repousar e descansar o suficiente durante o trabalho ou entre os turnos, faça as refeições regulares e equilibradas, pratique atividade física no nível e intensidade recomendados para sua idade, durma bem e mantenha contacto com a família e os amigos. Evite usar tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com a situação. A longo prazo, isso pode piorar o seu bem-estar físico e mental (5). Pode usar estratégias que funcionaram para si no passado para controlar o estresse. É a pessoa com maior probabilidade de saber como reduzir o estresse; lembre-se de que a resposta a COVID-19 vai durar muito tempo.
4. **Mantenha uma fonte de apoio social.** Infelizmente, alguns dentre vós podem evitar amigos, familiares ou até a comunidade devido ao estigma ou ao medo. Alguns também podem ficar longe da família e dos amigos devido ao medo de infectá-los. Se possível, mantenha-se conectado com seus relativos por telefone ou internet. Isso fornecerá uma importante fonte de apoio emocional. Enquanto isso, pode recorrer a colegas, gerente ou outras pessoas de confiança para obter apoio social. Não esqueça que os seus colegas estão a viver experiências semelhantes a si.

5. **Saiba como dar apoio às pessoas afectadas** pela COVID-19 e saiba como vinculá-las aos recursos disponíveis. Isso é especialmente importante para aqueles que necessitam de saúde mental e apoio psicossocial. O estigma associado aos problemas de saúde mental pode causar relutância em buscar apoio tanto para COVID-19 quanto para as condições de saúde mental. O Guia de Intervenção Humanitária mhGAP (6) inclui orientação clínica para tratar de condições prioritárias de saúde mental e foi desenvolvido para uso por profissionais de saúde em geral. Os gestores podem contactar os hospitais com profissionais de saúde mental para fornecer treino e supervisão adequados.
6. **Esteja ciente de onde e como aceder os serviços de MHPSS.** Se não estiver prontamente disponível nas suas instalações, discuta a necessidade com o seu supervisor. É importante que a MHPSS esteja no lugar para trabalhadores e supervisores.
7. **Desenvolva um plano de acção** para os pacientes nos centros designados por tratamento de COVID-19 para tratar de problemas mentais e de saúde mental urgentes (i.e. delírio, psicose, ansiedade ou depressão grave). Tenha uma lista de profissionais de saúde mental treinados adequadamente, designados para serem implantados nesses locais no momento da necessidade. É preciso aumentar a capacidade dos gestores de casos nos centros de tratamento para a saúde mental e o apoio psicossocial (consulte o Guia de Intervenção Humanitária mhGAP).



Mensagens para pessoas em quarentena e isolamento

1. **Antecipe as suas necessidades e faça provisões adequadas** para si mesmo, para sua família e para outros dependentes antes de se isolar para reduzir as ansiedades decorrentes de preocupações em atender às necessidades básicas enquanto estiver ausente ou em isolamento dentro de casa.
2. **Mantenha-se conectado e mantenha a sua rede social** em quarentena ou em isolamento. Se as autoridades de saúde recomendar a limitar o seu contacto físico/social para conter o surto, permaneça conectado por telefone, email, mídia social ou videoconferência. Se tiver necessidades básicas não atendidas, como comida ou água, peça ajuda às pessoas.
3. Durante esse período de estresse, **preste atenção às suas próprias necessidades e sentimentos**. Tanto quanto possível, participe de actividades saudáveis, como exercícios, rotinas regulares de sono e coma alimentos saudáveis.
4. **Evite sobrecarga de informações**. Embora seja importante tentar manter um vínculo com o mundo exterior, ouvir continuamente notícias sobre a COVID-19 pode fazer com que alguém se sinta ansioso ou angustiado. Em vez disso, procure apenas informações actualizadas e orientações em horários específicos durante o dia, junto aos profissionais de saúde locais, instituições nacionais que coordenam o surto, site do África CDC (7) e da OMS (8). Evite ouvir ou seguir rumores que possam contribuir para o aumento de estresse e ajudar a corrigir as informações erradas quando estiver em condições de fazê-lo.
5. **Continue a encorajar-se** pelas informações positivas existentes de fontes confiáveis. A taxa de mortalidade por COVID-19 é baixa e, se seguir as diretrizes dos profissionais de saúde, em breve se reconectará à sua família e amigos.



Mensagens para pessoas da comunidade (incluindo mídia)

1. Ao se referir a pessoas com COVID-19, **não associe a doença a nenhuma etnia ou nacionalidade específica**. As pessoas afectadas pela COVID-19 não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio, compaixão e bondade.
2. **Não se refira às pessoas com a doença como “casos COVID-19”, “vítimas” “famílias COVID-19” ou “doentes”**. Eles são “pessoas que têm COVID-19”, “pessoas que estão sendo tratadas pela COVID-19” ou “pessoas que estão se recuperando a COVID-19” e, depois de se recuperar da COVID-19, suas vidas continuarão com seu trabalho, famílias e relativos. É importante separar uma pessoa de ter uma identidade definida pela COVID-19 para reduzir o estigma.
3. Minimize assistir, ler ou ouvir notícias sobre a COVID-19 que fazem com que se sinta ansioso ou angustiado; e principalmente procure informações apenas de fontes confiáveis, como autoridades de saúde locais, instituições nacionais que coordenam o surto, o site do África CDC (7) e da OMS (8) para que possa tomar medidas práticas a fim de preparar os seus planos e proteger a si mesmo e a seus relativos. Procure actualizações de informações em horários específicos durante o dia, apenas uma ou duas vezes. Obtenha os factos, não boatos ou informações erradas, usando as fontes confiáveis acima. As informações precisas de fontes confiáveis podem ajudar a minimizar os medos.
4. **Proteja a si mesmo e seja solidário com os outros**. Ajudar outras pessoas nos momentos de necessidade pode beneficiar tanto a pessoa que recebe apoio quanto o ajudante. Por exemplo, verifique por telefone os vizinhos ou pessoas da sua comunidade que possam precisar de assistência extra.

5. **Discuta histórias de esperança e imagens positivas** de pessoas locais que experimentaram a COVID-19. Por exemplo, histórias de pessoas que se recuperaram ou que apoiaram um conhecido e estão dispostas a compartilhar a experiência.
6. Honre os encarregados e profissionais de saúde que apoiam as pessoas afectadas pela COVID-19 na sua comunidade. Reconheça o papel que eles desempenham em salvar vidas e manter os seus relativos em segurança e apoiar eles e as suas famílias.



Mensagens para populações vulneráveis e seus encarregados

1. **Entenda os riscos para os idosos.** Os adultos mais velhos, especialmente isolados e com declínio cognitivo/demência, podem ficar mais ansiosos, irritados, estressados, agitados e retraídos durante o surto ou em quarentena. Compreender e antecipar isso ajudará a cuidar mais efectivamente dessa população.
2. **Dar apoio prático às necessidades básicas,** como ajudar a obter alimentos e suprimentos, para pessoas com deficiências psicossociais que talvez não possam deixar as suas casas devido à quarentena ou que tenham dificuldade em deixar as suas casas durante esse período de preocupações elevadas sobre contaminação.
3. **Compartilhe factos simples** sobre o que está a acontecer e forneça informações claras sobre como reduzir o risco de infecção em palavras que os idosos com comprometimento cognitivo possam entender. As instruções precisam ser comunicadas de maneira clara, concisa, respeitosa e paciente. Também pode ser útil que as informações sejam exibidas por escrito ou em imagens. Envolve os membros da família e outras redes de apoio no fornecimento de informações e no auxílio às pessoas na prática de medidas de prevenção (i.e. lavagem das mãos, etc.).

4. Se tem uma condição de saúde subjacente, **certifique-se de ter até duas semanas de todos os seus medicamentos regulares** que possa precisar. Entre em contacto com os profissionais de saúde ou com a farmácia local se precisar de ajuda.
5. **Reduza o estresse, mantendo rotinas regulares** e horários ao máximo possível ou ajude a criar novos programas num novo ambiente, incluindo exercícios regulares (30 minutos por dia para adultos e 1 hora por dia para crianças), tomar banho, limpar, cozinhar, tarefas diárias, cantar/ouvir música, artesanato e outras actividades.
6. **Discuta da COVID-19 com os seus filhos** de maneira honesta e segundo a idade apropriada. Durante períodos de estresse e crise, é comum que as crianças busquem mais apego e sejam mais exigentes com os pais. Se os seus filhos tiverem preocupações abordá-los juntos pode aliviar a sua ansiedade. Tente modelar a resiliência e a maneira em como deseja que os seus filhos se comportem durante esse período. As crianças observam o comportamento e as emoções dos adultos em busca de dicas sobre como gerir as suas próprias emoções em momentos difíceis.
7. **Ajude as crianças a encontrar maneiras positivas de expressar sentimentos** como medo e tristeza. Toda criança tem a sua própria maneira de expressar emoções. Às vezes, participar de uma actividade criativa, tal como brincar ou desenhar, pode facilitar esse processo. Dê às crianças informações claras e simples sobre o que está a acontecer, pois elas se sentirão melhor se tiverem informações, em vez de ficarem mal informadas. Se possível, forneça a eles recursos contextualizados para crianças (9).
8. **Mantenha as crianças próximas dos pais e da família** se achar seguras, e evite separar as crianças e dos seus encarregados o máximo possível. Se uma criança precisar ser separada do seu principal encarregado, assegure-se de que sejam fornecidos cuidados alternativos apropriados, tal como familiares próximos. Certifique-se de que, se tiverem preocupações sobre os maltratos, devem ter alguém com quem possam conversar sobre isso. Se possível, as crianças conhecidas por estarem em situações vulneráveis devem ser monitoradas pelos serviços sociais ou

pelos serviços infantis. Além disso, assegure-se de que durante os períodos de separação, seja mantido contacto regular com pais e responsáveis, como telefonemas agendados duas vezes ao dia ou outra comunicação apropriada à idade (i.e. mídia social).

9. Durante as epidemias, **as pessoas com distúrbios de saúde mental podem ser mais suscetíveis** a infecções (10) por várias razões, tal como comprometimento cognitivo, falta de discernimento, pouca consciência do risco, esforços reduzidos em relação à proteção pessoal e outras barreiras no acesso a serviços de saúde oportunos, incluindo discriminação associada aos doentes mentais nos serviços de saúde. Além disso, muitas pessoas com distúrbios de saúde mental participam regularmente de consultas ambulatoriais para avaliações e recargas de prescrição. No entanto, os regulamentos sobre viagens e quarentena resultarão em inatingíveis visitas regulares, possivelmente prejudicando ainda mais a saúde mental. Portanto, é importante prestar atenção adequada e necessária às pessoas com distúrbios de saúde mental na epidemia da COVID-19.
10. **Identifique e proteja populações vulneráveis.** Pessoas que se encontrem nas instituições como lares/orfanatos para crianças, escolas especiais, instituições psiquiátricas e casas de repouso para idosos são muito vulneráveis durante emergências. Durante a COVID-19, essas populações correm maior risco de infecção (e podem estar em saúde frágil), portanto, é preciso prestar cuidados especiais para garantir que os seus requisitos diários básicos e o seu bem-estar mental estejam atendidos.
11. **Esteja ciente da violência por parceiro íntimo ou doméstico.** Aumentou-se a violência por parceiro íntimo (VPI) e o abuso sexual durante essa pandemia. Para pessoas que sofrem de VPI ou abuso sexual, procure ajuda do seu sistema de apoio pessoal, das autoridades locais ou das organizações apropriadas.

Referências

1. WHO. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Internet]. 2020 [cited 2020 May 3]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
2. Considerations of increased risk (Pan African Network of Persons with Psychosocial Disabilities) [Internet]. Available from: <https://www.mhinnovation.net/persons-disabilities>
3. Mohammed A, Sheikh TL, Poggensee G, Nguku P, Olayinka A, Ohuabunwo C, et al. Mental health in emergency response: Lessons from Ebola. *The Lancet Psychiatry*. 2015;2(11).
4. Mohammed A, Sheikh TL, Gidado S, Poggensee G, Nguku P, Olayinka A, et al. An evaluation of psychological distress and social support of survivors and contacts of Ebola virus disease infection and their relatives in Lagos, Nigeria: a cross sectional study – 2014. *BMC Public Health* [Internet]. 2015;15(1):824. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/15/824>
5. Degenhardt L et al. The global burden of disease attributable to alcohol and drug use in 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet Psychiatry* [Internet]. 2018;5(12):987–. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7201394/>
6. World Health Organization, Office of the United Nations High Commissioner for Refugees. MhGAP humanitarian intervention guide (mhGAP-HIG) : clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies [Internet]. 2015 [cited 2016 Oct 18]. p. 61. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/162960/1/9789241548922_eng.pdf?ua=1
7. Africa CDC. COVID-19 [Internet]. [cited 2020 May 3]. Available from: <https://africacdc.org/covid-19/>
8. WHO. COVID-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 May 3]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
9. WHO. My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19 [Internet]. 2020. Available from: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you>
10. Hao Yao et al. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *VOLUME 7, (Issue 4)*. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30090-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30090-0/fulltext)



**Centro Africano de Controlo e Prevenção de Doenças (África CDC),
Comissão da união Africana**

Roosevelt Street W21 K19, Adis Abeba, Etiópia