

ORIENTAÇÕES PARA AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE E SAÚDE MENTAL

**VOLTADAS PARA OS
PROFISSIONAIS DA REDE DE
ATENÇÃO À SAÚDE DO SUS
FRENTE À PANDEMIA COVID-19**



SAÚDE



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

SUMÁRIO

Introdução;	1
Saúde Mental e Atenção Psicossocial em Situação de Emergências;	1
Objetivo Geral;	3
Objetivos Específicos;	3
Público-alvo;	4
Diretrizes e arcabouço legal;	4
Estratégias Gerais de Cuidado em Saúde Mental para os Profissionais da Rede de Saúde em Situações de Epidemia/Pandemia;	5
Articulações da Rede de Atenção à Saúde a serem realizadas;	6
Ofertas de cuidado na Rede de Atenção à Saúde;	7
Atenção Primária à Saúde;	7
Ações a serem desenvolvidas pelas Referências Técnicas de Atenção Primária à Saúde das Unidades Regionais de Saúde e municípios;	8
Saúde do Trabalhador;	9
Ações a serem desenvolvidas pelas Referências Técnicas em Saúde do Trabalhador (RTST) das Unidades Regionais de Saúde;	9
Ações a serem desenvolvidas pelos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CERESTs);	10
Ações a serem desenvolvidas pelas Referências Técnicas de Saúde Mental das Unidades Regionais de Saúde/ municípios;	11
Ações a serem desenvolvidas nos serviços da RAPS;	11
Equipes de Estratégia Saúde da Família ou equipes de saúde mental na APS;	11
Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) ;	12
Considerações Finais.	12

INTRODUÇÃO

Saúde Mental e Atenção Psicossocial em Situação de Emergências

A atual pandemia causada pelo COVID-19 colocou-nos diante de um cenário totalmente novo e desconhecido, acompanhado de uma série de novos hábitos e comportamentos, além de preocupações e sentimentos de impotência, angústia, medo, ansiedade, estresse, incertezas e inseguranças diversas que podem acarretar problemas de saúde mental individual e coletiva.

Entre os profissionais de saúde, um excesso de expectativas, responsabilidades, longas horas de trabalho, contato constante com pessoas doentes e com a morte, acentuando o desgaste físico e emocional.

Nesse sentido, há que se ficar atento para a recorrente perturbação psicossocial ocasionada por esta situação, que afeta a população como um todo, em diferentes níveis de gravidade e intensidade. Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (2020), em situações de epidemia como esta é estimado que cerca de 33% a 50% das pessoas apresentem alguma manifestação psicopatológica, caso não sejam ofertadas condições para o enfrentamento de todas as adversidades deste cenário, principalmente nos momentos iniciais da pandemia.

Devemos nos atentar ao fato de que nem todas as manifestações psicossomáticas devam ser consideradas doenças, mas é comum ocorrerem desde reações e sintomas já esperados e mais recorrentes, até um aumento da incidência de quadros mais graves de sofrimento psíquico.

Importante salientar que as variações das manifestações estão atreladas não apenas à magnitude do evento, mas também a uma série de fatores que irão propiciar um grau de vulnerabilidade e exposição maior ou menor de cada pessoa. Alguns desses fatores podem ser, por exemplo: condições socioeconômicas e de moradia; acesso a direitos sociais básicos; preservação de laços afetivos; manutenção de contato social (ainda que virtualmente); acesso a informações de qualidade, de fontes confiáveis; entre outros.

Entendemos que estes profissionais se encontram em situação de grande vulnerabilidade na perspectiva psicossocial, não apenas por estarem mais expostos à possibilidade de infecção e contágio do vírus, mas também por estarem vivendo uma rotina intensa de trabalho, com serviços sobrecarregados e à espera de um cenário gravoso desconhecido, com superlotação de vagas e possível número elevado de óbitos, conforme é previsto pelas autoridades sanitárias. Há que se lembrar também que muitos destes profissionais isolam-se de seus familiares e amigos

pensando na proteção dos mesmos, e os que assim não podem fazê-lo têm de conviver com a constante e real preocupação de uma possível contaminação de seus entes queridos.

Além disso, os profissionais de saúde, ao ocuparem o lugar da oferta do cuidado, lidam não apenas com os próprios medos e incertezas, mas com as inseguranças, frustrações, dores e angústias daquele que recebe o cuidado, isto é, dos pacientes e usuários dos serviços, bem como de seus familiares. Há ainda o desgaste de muitos destes profissionais, que têm lidado direta e diariamente com a manifestação da doença em diversos estágios.

Conforme aponta a Fundação Oswaldo Cruz (2020):

“O contexto de pandemia requer maior atenção ao trabalhador de saúde: ele está mais sujeito a ter sua saúde mental afetada; seja por situações vivenciadas direta ou indiretamente. É recorrente o aumento dos sintomas de ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono, aumento do uso de drogas lícitas ou ilícitas, sintomas psicossomáticos e medo de se infectarem ou transmitirem a infecção aos membros da família. Os familiares dos profissionais de saúde também estão mais propensos a apresentarem sofrimento psíquico durante a pandemia. Gerenciar o estresse e bem-estar psicossocial é tão importante neste momento quanto cuidar da saúde física. Manter a equipe protegida contra estresse crônico e problemas de saúde mental significa que eles terão uma melhor capacidade para desempenhar suas funções.”

Segundo o IASC - Comitê Permanente Interagências, no documento Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias, “membros da equipe que trabalham em situações de emergência tendem a trabalhar muitas horas sob pressão e, em algumas ocasiões, sob ameaças a sua segurança.”

A falta de apoio administrativo e organizacional é citada como grande fator de estresse para estes trabalhadores, além do contato com situações de horror, perigo e miséria humana, aspectos que são emocionalmente desgastantes com elevado potencial de afetarem a saúde mental e o bem-estar destes trabalhadores.

Fato é que, quando temos situações de elevado desgaste físico e emocional da equipe, temos também um elevado número de acidentes de trabalho, adoecimento e absenteísmo, impactando na assistência prestada.

Vale frisar também que, excepcionalmente em situações de emergência, os trabalhadores dos serviços de saúde podem ser requisitados a substituir colegas de trabalho e desempenhar tarefas

que não são as suas de rotina, o que pode implicar em um novo padrão de risco de exposição e transmissão. Portanto, esse novo contexto implica na necessidade de treinamento e orientações focadas e direcionadas para cada processo de trabalho.

Ante o exposto, a Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais compreende ser imprescindível um olhar atento para todos os profissionais que compõem a rede de saúde, em especial do Sistema Único de Saúde, cientes da necessidade de se cuidar daqueles que proporcionam o cuidado a toda população. Para tanto, essas orientações foram pensadas envolvendo a Diretoria de Promoção à Saúde da Atenção Primária, a Coordenação de Saúde do Trabalhador da Diretoria de Vigilância de Condições Crônicas, e a Diretoria de Saúde Mental, álcool e outras drogas, em consonância com os princípios e diretrizes do SUS, visando à promoção ao bem-estar psicossocial e à saúde mental dos profissionais da rede de atenção à saúde frente à pandemia do COVID-19.

Objetivo Geral:

- Orientar sobre as ações de promoção à saúde e saúde mental a ser ofertada pelos municípios para os profissionais da rede de atenção à saúde diante da Pandemia de COVID-19.

Objetivos Específicos:

- Orientar os gestores dos serviços de saúde quanto ao manejo das equipes de saúde a fim de se minimizar possíveis impactos à saúde mental dos profissionais da rede de saúde;
- Fortalecer a compreensão de intersetorialidade e multidisciplinariedade quanto à atenção psicossocial e promoção da saúde mental;
- Fortalecer práticas e estratégias da Atenção Primária em Saúde referente à Promoção da Saúde, já realizadas nos territórios envolvendo os profissionais da rede de saúde;
- Garantir ações integradas da atenção primária à saúde, Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e Saúde do Trabalhador para o acolhimento dos profissionais de saúde, nos CEREST e demais serviços da RAPS;
- Definir estratégias de atuação da Secretaria Municipal de Saúde em alinhamento com as definições constantes nos Protocolos do Ministério da Saúde/Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais e orientação da Superintendência Regional para a oferta de acolhimento e cuidado em saúde mental dos profissionais da saúde;
- Fomentar e promover ações de autocuidado e de bem-estar físico e emocional dos profissionais;

- Construir junto aos profissionais, estratégias de enfrentamento do estresse excessivo no trabalho, visando atenuar as reações psicológicas frente à pandemia do COVID-19.

Público-alvo:

- As orientações e estratégias de ações de promoção à saúde e saúde mental que versa esse documento têm como público alvo os profissionais que ofertam assistência na rede de atenção à saúde.

Diretrizes e arcabouço legal:

- Além dos princípios e diretrizes gerais do Sistema Único de Saúde, destacamos dentre todo arcabouço legal que sustenta esse material:

- a Política Nacional de Promoção à Saúde, aprovada pela PORTARIA Nº 687, DE 30 DE MARÇO DE 2006 cujo objetivo geral é o de promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais;

- a Lei Federal nº 10.216/01, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental;

- a Política Estadual de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas (PESMAD), instituída através da Resolução SES/MG Nº 5.461, de 19 de outubro de 2016, aprovada em CIB e pelo Conselho Estadual de Saúde, que enfatiza que o cuidado em saúde mental deve ser realizado em serviços territoriais da Rede de Atenção Psicossocial;

- a Portaria 2.728/GM de 11 de novembro de 2009, que dispõe sobre a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST) e dá outras providências;

- a Portaria 1.823 de 23 de agosto de 2012, que institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora;

- a Portaria de Consolidação nº04, de 28 de setembro de 2017 (Anexo 1, do Anexo V), que dispõe sobre a Lista Nacional de Notificação Compulsória de doenças, agravos e eventos de saúde pública.

Parte-se, portanto, de uma concepção ampliada de saúde, e com ênfase no fortalecimento de práticas e serviços ofertados na Atenção Primária à Saúde, práticas essas que devem ampliar a autonomia e a corresponsabilidade de sujeitos e coletividades, inclusive o poder público, no cuidado integral à saúde, de forma equânime.

Destacamos, ainda, a compreensão de que a atenção psicossocial e a saúde mental não são campos restritos a um único saber ou profissão específica. Pelo contrário, pauta-se pela garantia do acesso e da qualidade dos serviços, ofertando cuidado integral e assistência multiprofissional, sob a lógica interdisciplinar.

Propõe-se também compreender a ocorrência dos problemas de saúde à luz das condições e dos contextos de trabalho, tendo em vista que medidas de promoção, prevenção e vigilância à saúde do trabalhador deverão ser implementadas.

Nesta perspectiva, e dentro do atual contexto, algumas estratégias são comuns a todas as áreas.

Estratégias Gerais de Cuidado em Saúde Mental para os Profissionais da Rede de Saúde em Situações de Epidemia/Pandemia:

- Acolher e reconhecer os receios e medos, procurando ofertar regularmente escuta e diálogo aos profissionais;
- Investir em exercícios e ações que possam contribuir com a redução do nível de estresse, entre eles meditação, leitura, exercícios de respiração, atividades manuais, entre outros;
- Garantir as pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos;
- Garantir rotatividade dos profissionais alternando entre funções de alta e baixa tensão;
- Dividir a equipe de forma que os profissionais mais inexperientes possam atuar junto com colegas com mais experiências;
- Incentivar o contato social dos profissionais de saúde junto à sua rede sócio afetiva, mesmo que virtual com familiares e amigos;
- Incentivar o sistema de apoio e as trocas de saberes entre os colegas, visando que o compartilhamento das mesmas dificuldades, buscando soluções comuns;
- Ofertar informação qualificada à equipe, quanto ao cenário da pandemia. Os trabalhadores precisam estar informados, treinados, conscientizados e mobilizados para ações de proteção necessárias;
- Orientar quanto ao uso prejudicial e abusivo do tabaco, álcool ou outras drogas, que pode ocorrer na tentativa de lidar com as emoções;
- Compartilhar as ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social;
- Incentivar o suporte social e emocional entre os colegas de trabalho;
- Incentivar as chefias a ouvirem as sugestões dos profissionais para aprimorar o ambiente de trabalho;

- Atentar quanto à ocorrência de estigma ao profissional de saúde que está na linha de frente de combate à pandemia. O estigma tem como característica, o medo de se aproximar e interagir com o alvo do estigma;

- Apoiar emocionalmente os profissionais, com suspeita e ou confirmação da contaminação por COVID-19, para seu retorno ao trabalho após o isolamento.

Caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes para o processo de estabilização emocional do profissional, e percebendo uma agudização dos sintomas mais comuns, o mesmo deve ser direcionado aos serviços da RAPS.

Articulações da Rede de Atenção à Saúde a serem realizadas:

A fim de se alcançarem os objetivos propostos, deve ser realizado um trabalho intersetorial e multidisciplinar, sendo fundamental a articulação das Redes de Atenção à Saúde tanto no âmbito das Unidades Regionais de Saúde quanto nos municípios:

Ante o exposto, propõe-se a mobilização dos seguintes atores para efetivação das ações estratégicas:

- Referência técnica em saúde do trabalhador: realizar a discussão da atual situação, buscando estratégias específicas junto aos territórios, e oferecendo suporte aos profissionais dos CEREST quando necessário;

- Referência técnica de saúde mental: realizar ações de apoio e construção de estratégias para o cuidado na RAPS dos territórios, considerando os serviços existentes e a lógica de cuidado prevista na Política Estadual de Saúde Mental, álcool e outras drogas;

- Referência técnica em Atenção Primária à Saúde: elencar junto aos territórios práticas já existentes (ex: práticas integrativas e complementares, academia da saúde, etc.), apoiando, fortalecendo e incentivando novas formas de ofertá-las, respeitando as recomendações do Ministério da Saúde e Secretaria de Estado quanto à Pandemia de COVID-19.

Dessa forma, as referências técnicas deverão realizar reunião de alinhamento visando ofertar respostas e suporte conjunto aos municípios. Sendo fundamental, a apresentação e divulgação destas orientações para as outras áreas temáticas da Unidade Regional de Saúde.

Posteriormente, as referências técnicas deverão discutir com as referências técnicas dos municípios ações que poderão ser executadas. Assim, os municípios deverão dialogar e buscar estratégias para ofertar estratégias de cuidado em saúde mental aos profissionais da rede de atenção à saúde.

Ofertas de cuidado na Rede de Atenção à Saúde

Atenção Primária à Saúde

A Atenção Primária à Saúde (APS) é a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Neste cenário de pandemia, a APS e a Estratégia de Saúde da Família (ESF) têm papel fundamental na resposta ao enfrentamento à doença, incluindo as abordagens de promoção da saúde e de práticas integrativas e complementares.

Ao considerarem os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde e de promoção da saúde, além do protagonismo dos indivíduos no processo de cura e de cuidado, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresentam grande potencial protetor e desmedicalizador nesse contexto. As diferentes práticas inseridas no Sistema Único de Saúde através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, entre outros ganhos, instrumentalizam a assistência em saúde mental, principalmente em casos de distúrbios da ansiedade e do humor.

Frente à sobrecarga de trabalho dos profissionais da saúde nesse momento, com muitos deles atuando na linha de frente ao enfrentamento do COVID-19, e das orientações de isolamento social para a grande maioria da população, faz-se premente o desenvolvimento de ações que contribuam com a manutenção e recuperação da saúde mental e bem estar geral dos trabalhadores da área da saúde.

Como já apresentado anteriormente, é comum em situações como a atual, a apresentação de sentimentos e emoções negativas, além de ansiedade e estresse. Portanto, é importante enfatizar ações de autocuidado e orientação sobre o uso prejudicial de tabaco, álcool e outras drogas que pode ser utilizado para compensar o cansaço e estresse. Inclusive alguns hábitos, como o uso do tabaco, é considerado pelo INCA um fator de risco para o aumento da infecção e da mortalidade pelo COVID-19. Dessa forma, é importante estratégias de redução de danos para lidar com essas emoções.

Importante destacar que a atividade física, possui diversos benefícios, como o aumento do bem-estar físico e mental e a redução do estresse e da depressão. Assim, exercitar-se pode também contribuir para o relaxamento e para uma maior qualidade do sono.

O cuidado com a alimentação também deve ser destacado, dentre os comportamentos fundamentais para uma boa saúde dos profissionais da saúde, algo essencial nesse cenário. Deve-se priorizar alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes, vegetais, arroz, feijão, carnes e ovos, que são ricos em antioxidantes e fortalecem a imunidade; e evitar alimentos ultraprocessados (congelados, temperos e macarrões instantâneos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, etc), que são altamente calóricos e com grande concentração de gorduras,

açúcares, aditivos, além da baixa qualidade nutricional.

Nesse momento, é fundamental as pausas e dentro do possível definir horários para as refeições, e tornar o momento da refeição um momento prazeroso, se possível, em companhia, além de compartilhar com os colegas atividades prazerosas e significativas.

Ações a serem desenvolvidas pelas Referências Técnicas de Atenção Primária à Saúde das Unidades Regionais de Saúde e municípios:

- Apresentar estas orientações para os municípios e equipes de saúde da Atenção Primária à Saúde;
- Publicizar material digital a fim de fomentar a adoção de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelos trabalhadores da saúde em seus lares. Tal proposta vislumbra promover o acesso a informações objetivas sobre PICS factíveis de serem realizadas no cenário de isolamento, mediante orientações de profissionais qualificados. Propõe-se a criação de vídeos de curta duração e/ou podcasts que atendam a esse objetivo. Esse material será elaborado considerando a prática de Meditação, Musicoterapia, Arteterapia, Escalda-Pés, Aromaterapia, Plantas Medicinais/Fitoterapia, Shantala, Yoga, entre outras. A divulgação desse material será realizada através das mídias oficiais da SES e através dos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST), entre outros canais;
- Divulgar os podcasts com informações sobre o cuidado com a alimentação, a serem divulgados através das mídias oficiais da SES;
- Orientar os profissionais da saúde sobre os danos decorrentes e ao uso prejudicial do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções, buscando substitutos saudáveis, como prática de atividade física, meditação, dança, exercícios de relaxamento, entre outros, através das redes sociais e mídias digitais da SES, além de outros canais;
- Apoiar os profissionais da saúde que desejam parar de fumar, através da série: “Dicas para parar de fumar”, divulgada nas redes sociais e mídias digitais da SES;
- Orientar os profissionais da saúde que atividades como a organização da casa, já contribuem para uma vida mais ativa e conseqüentemente para o alcance dos benefícios que a atividade física propicia para a saúde mental. Além disso, em casa podem ser desenvolvidos outros tipos de atividades como alongar-se, pular corda, dançar, brincar com as crianças, dentre outras atividades;
- Orientar os profissionais da saúde na definição de horários para as refeições, e tornar o momento da refeição um momento prazeroso, se possível, em companhia, além de compartilhar com os demais moradores as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das

refeições, também são estratégias para o cuidado em saúde mental.

Saúde do Trabalhador:

Cuidar da saúde mental dos trabalhadores da saúde envolvidos na resposta à pandemia da COVID-19 é essencial para a segurança dos trabalhadores e dos pacientes. Será muito frequente que estes profissionais se sintam em sofrimento emocional, diante dessa situação, o que não significa que eles não possam continuar fazendo seu trabalho ou que isso seja uma fraqueza. Gerenciar a saúde mental dos profissionais e o bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física principalmente para que eles possam ter melhor capacidade de cumprir seus papéis e desenvolver suas atividades.

Os principais motivos que podem levar os profissionais de saúde ao sofrimento mental estão relacionados ao medo, receio, preocupação de: ser infectado durante o atendimento; não poder trabalhar durante o isolamento e de ser demitido do trabalho; serem excluídos socialmente; se separar de entes queridos, devido ao regime de quarentena e reviver a experiência de uma epidemia/pandemia anterior. Além disso, tem-se o aumento da demanda no ambiente de trabalho, incluindo longas horas de trabalho, aumento do número de pacientes e necessidade de se manter atualizado com as melhores e mais atuais práticas, e o contato constante com a morte.

Ações a serem desenvolvidas pelas Referências Técnicas em Saúde do Trabalhador (RTST) das Unidades Regionais de Saúde:

- Apresentar estas orientações para os municípios, por meio das Referências Técnicas em Saúde do Trabalhador Municipais;
- Encaminhar, para os CERESTs e para as RTST-Municipais, os materiais (digitais) elaborados pela SES e parceiros, para que sejam utilizados nas ações;
- Compartilhar, entre as RTST-Municipais e a Coordenação Estadual de Saúde do Trabalhador, os materiais e ações realizados pelos municípios, de forma a criar um ambiente de aprendizagem;
- Acompanhar, orientar e apoiar as ações realizadas pelos municípios;
- Encaminhar para a Coordenação Estadual de Saúde do Trabalhador relatório das ações realizadas pelos municípios.
- Construir junto aos profissionais, estratégias de enfrentamento do estresse excessivo no trabalho, visando atenuar as reações psicológicas frente à pandemia do COVID-19.

Ações a serem desenvolvidas pelos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CERESTs):

- Realizar ações de Promoção à Saúde Mental dos Trabalhadores da Saúde, frente à pandemia do COVID-19, no município sede;
- Oferecer uma escuta empática aos trabalhadores. Quando possível, através de acolhimento e ou atendimento psicológico, em consonância com a Resolução CFP nº 11/2018, que dispõe sobre a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e da comunicação (TICs), e seguindo a recomendação do Conselho Federal de Psicologia do dia 24 de março de 2020 sobre a suspensão das atividades profissionais da categoria na modalidade presencial – com exceção àquelas que sejam, comprovadamente, de caráter emergencial;
- Apoiar emocionalmente os profissionais, com suspeita e ou confirmação da contaminação por COVID-19, para seu retorno ao trabalho após o isolamento;
- Oferecer, quando possível, atendimento médico e/ou psicológico, para os trabalhadores que apresentarem sintomas emocionais. E, quando necessário, realizar onexo causal com o trabalho, e a notificação de Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho e encaminhar para a Rede de Atenção Psicossocial para tratamento;
- Dialogar com a equipe de saúde mental do município visando identificar estratégias para o acolhimento dos profissionais. Os profissionais devem discutir diante a realidade dos serviços o fomento de um serviço de acolhimento online (telefone, aplicativo de vídeo, etc) para os trabalhadores que atuam no combate ao COVID-19. O acolhimento pode ser realizado por psicólogo e/ou por outros profissionais de saúde;
- Incentivar o suporte social e emocional entre os colegas de trabalho;
- Incentivar as chefias a ouvirem as sugestões dos profissionais para aprimorar o ambiente de trabalho;
- Identificar, orientar, apoiar e acompanhar, trabalhadores dos serviços de saúde, que possam ser os pontos focais para o repasse dos materiais digitais;
- Atentar quanto à ocorrência de estigma ao profissional de saúde que está na linha de frente de combate à pandemia. O estigma tem como característica, o medo de se aproximar e interagir com o alvo do estigma;
- Apresentar as orientações junto com a RTST-URS, para os municípios de sua área de abrangência;
- Fomentar, apoiar e matriciar as ações nos municípios de sua área de abrangência;
- Divulgar para os trabalhadores o TelePAN Saúde Medicina/UFMG”, projeto da Faculdade de Medicina da UFMG e parceiros, que conta com mais de 700 voluntários para serviços como

consultas médicas; psicoterapia individual breve de apoio; terapia de grupos; atendimentos individuais e educação em saúde; orientação em assistência social e em enfermagem, dentre outros. Assim, médicos, enfermeiros e outros profissionais que estão na linha de frente do COVID-19, podem solicitar o suporte pelo site www.medicina.ufmg.br/telepansaude. Também é possível fazer a solicitação por email (telepan.ufmg@gmail.com), indicando nome completo, profissão, qual seria a melhor forma de comunicação – Skype, telefone, Zoom ou Whatsapp, por exemplo – e horário ou data para a marcação do atendimento;

- Reforçar, para os trabalhadores que já realizam acompanhamento psiquiátrico e psicológico, a importância de manter o tratamento;

Assim, nos municípios sede de Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST), recomenda-se que este serviço execute e matricie as ações. As atividades deverão ser realizadas por uma equipe multidisciplinar, pois não se tratam apenas de ações do profissional de Psicologia.

Ações a serem desenvolvidas pelas Referências Técnicas de Saúde Mental das Unidades Regionais de Saúde/ municípios:

- Apresentar estas orientações para os municípios, por meio das Referências Técnicas em Saúde Mental;

- Apoiar a publicização de material digital a fim de fomentar a adoção de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelos trabalhadores da saúde em seus lares. A divulgação desse material será realizada através das mídias oficiais da SES e através dos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST), entre outros canais;

- Dialogar com a equipe Atenção Primária à Saúde e saúde do trabalhador visando identificar estratégias para o acolhimento dos profissionais. Os profissionais devem discutir diante a realidade dos serviços o fomento de um serviço de acolhimento online (telefone, aplicativo de vídeo, etc) para os trabalhadores que atuam no combate ao COVID-19.

- Apoiar e discutir com o município estratégias de cuidado em saúde mental a ser ofertada por profissionais na APS ou CAPS;

Ações a serem desenvolvidas nos serviços da RAPS

Equipes de Estratégia Saúde da Família ou equipes de saúde mental na APS:

-Acolhimento e escuta dos profissionais de saúde, caso identifique necessidade poderá articular e contrarreferenciar para os CAPS de referência dos municípios.

- Realizar rodas de conversas semanais entre a própria equipe, visando o diálogo e comunicação

entre pares, sistema de apoio e troca de saberes entre colegas.

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

- Acolhimento e escuta dos profissionais de saúde aos profissionais de saúde que estejam vivenciando intenso sofrimento mental.

- Instituir canais de acolhimento com os profissionais da rede através de reuniões online, atendimento telefônico. Poderão ser realizadas videoconferências com as equipes da APS, urgência e hospitalar semanalmente. Além disso, disponibilizar um telefone de contato para que os profissionais possam contactar o CAPS.

Dessa forma, o serviço poderá se organizar em escala de profissionais diárias ou semanais que irão ofertar esse suporte as equipes.

- Realizar rodas de conversas semanal entre a própria equipe, visando o diálogo e comunicação entre pares, sistema de apoio e troca de saberes entre colegas.

- Realizar o registro dos atendimentos e ações nos Registro de Ações Ambulatoriais em Saúde (RAAS)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Faz-se necessário criar um espaço de diálogo e assim poder reconhecer as emoções ativadas nestes profissionais de saúde, dada à situação particular.

As ações a serem implementadas deverão, de alguma forma, comunicar aos trabalhadores que eles não estão sozinhos, que a instituição/serviço de saúde está comprometida com o seu bem estar, e portanto têm com quem dividir toda a carga mental vivida diante deste cenário epidemiológico.