



GOVERNO DO ESTADO DO ACRE  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE  
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS  
DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL

**NOTA TÉCNICA Nº 03/2020-DSM/DAPE/DAS/SAS/SESACRE**

**Assunto:** Orientações técnicas referente aos cuidados da saúde mental durante a pandemia do covid-19.

**Para:** Profissionais da Atenção Primária municipal.

O Núcleo de Saúde Mental através do Departamento de Atenção Primária, Políticas e Programas Estratégicos – DAPE, informa que os serviços existentes no Estado do Acre para atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do SUS estão pautados na **Portaria GM/MS nº 3088, de 23/12/2011, republicada em 21/05/2013**, *que institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).*

Esta portaria tem seu marco legal na **Lei 10.216, de 06/04/2001**, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental e em outras leis que dizem respeito ao atendimento a pessoas com transtorno mental.

Considerando que a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta dicas para enfrentar consequências psicológicas e mentais do novo coronavírus; doença está gerando estresse na população afetada pelo risco de contaminação, incerteza, isolamento social e desemprego entre outros motivos. A OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia, que contempla profissionais de saúde, crianças e idosos, líderes de equipes e pessoas em quarentena;

Considerando que as consequências da pandemia do novo coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pelo covid-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a OMS.



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

Autoridades de saúde e a agência da ONU estão cooperando para conter a disseminação da doença. Mas como ocorre em tempos de crise, a ameaça de contaminação está causando estresse na população.

Este guia foi compilado com o Departamento de Saúde Mental da OMS e é dirigido a diferentes grupos:

**À população geral: o covid-19 não tem bandeira, demonstre empatia!**

1. O novo coronavírus deve afetar pessoas em muitos países e regiões. Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados em qualquer país. As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.
2. Não se refira às pessoas com a doença como “casos de covid-19” ou “vítimas”, “famílias de covid-19”, “adoentados” etc. Eles são “pessoas com covid-19 ou que estão em tratamento, ou se recuperando” e depois de recuperados continuarão sua vida normal em família, no trabalho e com seus entes queridos. É importante separar a pessoa e a sua identidade do vírus em si para reduzir o estigma.
3. Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Busque informação apenas de fontes fidedignas e dê passos práticos para preparar seus planos, proteger-se e a sua família. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o “bombardeio desnecessário” de informações. A enxurrada de notícias sobre um surto pode levar qualquer pessoa à preocupação. Informe-se com os fatos e não os boatos ou as informações erradas. E busque essas notícias em intervalos regulares do website da Organização Mundial da Saúde, das autoridades locais para que possa fazer a diferença entre boato e fato. Os fatos ajudam a minimizar o medo.



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLITICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

4. Projeta a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra. Atuando juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade e a enfrentar o covid-19 em união.

5. Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens positivas de pessoas na sua área que tiveram o covid-19.

Por exemplo, experiências de pessoas que se recuperaram da doença ou que apoiaram um ente querido e estão dispostas a contar como foi.

6. Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.

### **Agentes de Saúde**

7. Para os trabalhadores desse setor que sentem a pressão de lidar com a situação, este é um quadro típico para você e muitos de seus colegas. É normal se sentir assim por causa do entorno da pandemia. O estresse e as sensações associadas com esse quadro não significam que você não seja capaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca. O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial durante este momento é crucial para que você possa manter sua saúde física também.

8. Cuide de você. Tente utilizar métodos para lidar com a situação como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho e até mesmo tirar um momento dentro do expediente. Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e ficar em contato com a família e com os amigos.



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

Evite formas errôneas de lidar com o estresse como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental. Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores especialmente aqueles que nunca participaram de respostas semelhantes a uma crise ou pandemia. Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. Você pode conseguir reduzir o estresse. Não estamos numa corrida, esta é uma maratona.

9. Alguns agentes de saúde podem estar sendo evitados pela família por causa do medo de contaminação e estigmas. Isso pode fazer com que a situação que você já enfrenta se torne ainda mais difícil. Se possível, continue conectado com seus entes queridos. O contato virtual é uma forma de contato. Procure seus colegas, seus supervisores e pessoas de confiança para esse apoio social. Você poderá descobrir que seus amigos estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.

10. Na comunicação com outros, seja simples. Muitas pessoas podem ter dificuldades para entender as mensagens por causa de deficiências cognitivas, visuais e físicas. As formas de comunicação que não sejam só escritas precisam ser utilizadas. Se você é líder da sua equipe, ou chefe do hospital e está em contato com o público e com os pacientes, pense nisso.

11. Descubra e se informe sobre o apoio às pessoas com o covid-19 e aos recursos dos quais elas precisam para que possa fazer a ponte e o contato com links, ou outros meios. Isso é crucial para quem precisa de apoio psicológico ou de saúde mental. O estigma associado a problemas mentais pode causar estresse. O Guia de Intervenção Humanitária inclui diretrizes clínicas para lidar com as condições prioritárias de saúde mental e pode ser usado por agentes gerais de saúde.

### **Líderes de equipe e Coordenadores de Unidades Básicas de Saúde**

12. Mantenha todo o pessoal protegido de estresse crônico e de uma saúde mental precária para que possam desempenhar seu trabalho da melhor maneira. Certifique-se que a situação atual não



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLITICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

terminará da noite para o dia e o seu papel é focar no longo prazo em vez de respostas de curto prazo para a crise.

13. Assegure uma informação de qualidade e fidedigna para todo o pessoal da equipe. Faça uma rotação no pessoal das áreas mais estressantes para as menos estressantes. Coloque funcionários com menos experiência para trabalhar com os mais experientes. O Sistema de apoio e boas relações entre colegas ajuda a melhorar o ambiente de trabalho, reduzir o estresse além de promover procedimentos seguros. Aqueles trabalhadores que têm que ir às comunidades, devem ir em dupla. Inicie, encoraje e monitore as pausas no trabalho. Implemente tabelas flexíveis para o pessoal que está diretamente afetado ou tem um membro da família impactado pelo estresse ou algum trauma. Assegure-se que você está criando espaço para que os colegas forneçam apoio social uns aos outros.

14. Se você ocupa uma posição de liderança num estabelecimento de saúde, viabilize o acesso e se assegure de que os funcionários possam utilizar os serviços de apoio psicossocial e mental. Os gerentes e chefes de equipe também enfrentam as mesmas pressões que os supervisionados por eles além de um maior fardo causado pelo papel de liderança. Por isso, é importante que todos os recursos estejam ao alcance de quem precisa trabalhadores e chefes e que os últimos possam ser um modelo na mitigação do estresse.

15. Oriente os agentes de saúde, incluindo enfermeiros, motoristas de ambulâncias, voluntários, professores, diagnosticadores e líderes comunitários em quarentenas como oferecer apoio emocional básico para as pessoas afetadas.

16. Gerencie a saúde mental dos pacientes e as queixas neurológicas como delírio, psicose, ansiedade severa e depressão, nas áreas de emergência ou de clínica geral. Um pessoal treinado corretamente talvez tenha que ser mobilizado para essas áreas. Veja o guia GAP.



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

17. Por fim, assegure-se que o fornecimento essencial de medicamentos em todos os níveis de cuidados. As pessoas vivendo com doenças e síndromes como ataques epiléticos precisam de medicação constante e não podem ter interrupções.

### **Cuidadores de crianças**

18. Ajude as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades. Cada criança tem sua própria maneira de fazê-lo. Algumas vezes, a atividade criativa, jogos e desenhos podem ajudar. As crianças se sentem melhor e mais aliviadas quando podem comunicar os sentimentos num ambiente de apoio.

19. Mantenha as crianças perto de seus pais e familiares caso seja seguro para elas. Evite a separação deles. Caso uma criança tenha que ser retirada de seus pais ou tutores, assegure-se de que ela será cuidada por outra fonte como assistentes sociais ou equivalentes e cheque a situação da criança regularmente. Ainda mais, certifique-se de que durante o tempo da separação o contato com os pais ou tutores seja feito duas vezes ao dia por chamadas de vídeo ou outra forma apropriada à idade da criança (por exemplo, mídia social dependendo da idade).

20. Mantenha as rotinas familiares sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa. Pense em atividades lúdicas e pedagógicas para fazer com elas. Sempre que possível, incentive as crianças a continuarem brincando e se sociabilizando com os outros, mesmo que somente na família por causa do distanciamento social no momento.

21. Em estresses e crises é normal para a criança buscar mais os pais e exigirem mais deles. Fale com seus filhos sobre o covid-19 de forma honesta e apropriada à idade deles. Se eles tiverem preocupações, o fato de falar sobre elas pode ajudar a baixar a ansiedade das crianças. Elas observam os pais, as emoções no ar e tiram daí seus mecanismos para lidar com as próprias emoções da melhor forma nesses momentos difíceis.



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

### **Idosos, cuidadores e pessoas com problemas de saúde**

22. Idosos, especialmente em isolamento social e aqueles com problemas cognitivos como demência podem se tornar ansiosos, estressados, com raiva, agitados e distanciados durante a quarentena.

Ofereça a eles apoio emocional por meio de redes familiares ou de agentes de saúde.

23. Partilhe fatos simples sobre o que está acontecendo com informações claras a respeito da redução de riscos e infecções em palavras compreensíveis para quem tem barreiras de entendimento. Repita a informação sempre que necessário. As instruções precisam ser claras, concisas e respeitar o estilo do paciente. Talvez seja útil colocar a informação em escrito ou em pinturas e figuras. Envolve a família e outras redes de apoio no fornecimento das notícias e de medidas de prevenção como a lavagem de mãos.

24. Se você tem alguma doença ou síndrome, certifique-se de que seus medicamentos estão disponíveis para uso. Ative ainda seu grupo de amigos para pedir ajuda caso necessário.

25. Esteja preparado e informado, com antecedência, de como buscar ajuda, como chamar um taxi, ter comida entregue em casa ou pedir ajuda médica. E providencie medicamentos para duas semanas, caso necessário.

26. Aprenda exercícios físicos simples para fazer em casa todos os dias durante o isolamento e a quarentena para não reduzir a mobilidade.

27. Mantenha rotinas e tarefas regulares sempre que possível e crie novas num ambiente diferente. Entre elas atividades diárias, limpeza, canto, pinturas e outras. Ajude outros, vizinhos, amigos, crianças e pessoas em hospitais combatendo o covid-19, sempre que for Seguro, claro. Mantenha o contato com os entes queridos ainda que por telefone.



**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

## **Pessoas em isolamento**

28. Fique em contato e mantenha sua rede de amigos e conhecidos, ainda que isolado tente ao máximo manter sua rotina e crie novas. Se as autoridades de saúde recomendaram distância física para conter o surto, você pode manter a proximidade digital com e-mails, redes sociais, telefone, teleconferências etc.

29. Durante esse período de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Envolver-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar. O exercício constante, o sono regular e uma dieta balanceada ajudam. Mantenha tudo em perspectiva. Os agentes de saúde em todos os países estão atuando para que os mais afetados pela pandemia recebam assistência e cuidados.

30. Uma enxurrada constante de notícias sobre o surto pode levar qualquer um à ansiedade e ao estresse. Siga as notícias confiáveis e evite boatos e “fake news” que vão somente causar mais desconforto e dissabor.

## **CONCLUSÃO**

A problemática das pessoas com sofrimento mental e/ou problemas decorrentes do uso abusivo de álcool e outras drogas, segundo Nota Técnica elaborada pela Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, deve ser abordada respeitando os direitos humanos e a dignidade do paciente. O direito a autonomia e autodeterminação, o combate ao estigma, preconceito e a discriminação respeitando os direitos humanos deve ser observado em qualquer estratégia de tratamento para a dependência de drogas. O documento também recomenda que o tratamento não deva ser forçado. A internação compulsória é considerada uma medida extrema, a ser aplicada apenas a situações excepcionais de crise, com alto risco para o paciente ou terceiros. Ela deve ser justificada clara e emergencialmente, além de ter caráter pontual e de curta duração. Cabe





**GOVERNO DO ESTADO DO ACRE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE – SESACRE**  
**DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA POLÍTICAS E PROGRAMAS ESTRATÉGICOS**  
**DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL**

lembrar que o cuidado não deve ser restrito ao usuário e sim incorporar as pessoas que estão juntas a ele no dia a dia e o seu contexto. O Ministério da Saúde, juntamente com a SESACRE, se encontram empenhados na capacitação das equipes que compõem os serviços da RAPS para oferecer cuidado cada vez mais qualificado à população com demandas álcool e outras drogas, partindo do conhecimento dos marcos legais que norteiam a Política Nacional de Saúde Mental incluindo a política de redução de danos.

## **RECOMENDAÇÕES**

Em situações que se referem à internação compulsória, faz-se necessário que as pessoas sejam levadas aos serviços acima listados pelos instrumentos da justiça ou por familiares e, caso não queiram comparecer, o atendimento deve começar pela família.

Importante lembrar que estes serviços atuam com adesão voluntária do usuário e trabalha com a estratégia da Política Nacional de Redução de Danos, pois nenhum deles tem caráter de hospital de custódia ou exigência de abstinência para adesão ao cuidado. Deve-se respeitar as escolhas dos usuários.

Acredita-se, que com estratégias de Redução de Danos estaremos cuidando para além daqueles que conseguem aderir a um projeto pautado somente na abstinência.

**Luiz Carlos Marinho de Figueiredo**

Chefe do Departamento de Atenção Primária, Políticas e Programas Estratégicos  
Decreto nº. 847, de 13 de fevereiro de 2019

**Márcia Aurélia dos Santos Pinto**

Chefe da Divisão de Saúde Mental  
Portaria nº. 331 de 02 de abril de 2019