



PRÓ-REITORIA DE GESTÃO COM PESSOAS
DIVISÃO DE BEM-ESTAR E SAÚDE NO TRABALHO

PROTOCOLO 2

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO NA SITUAÇÃO DE PANDEMIA PELO COVID-19

Estratégias de intervenção dirigidas para o atendimento psicológico **online**. O psicólogo deve ter registro no CRP para essa atividade. A principal atenção será para sinais e sintomas de ansiedade e depressão, neste caso. Um olhar sobre os medos (se elevado) e riscos de depressão, além de estimular atividades mais prazerosas e de conexão social.

PROCEDIMENTOS GERAIS IMPORTANTES

Aspectos éticos: Garantir a confidencialidade e o sigilo do atendimento e não tirar proveito das informações e dos contatos oriundos desse projeto;

Objetivo dos atendimento psicológico desse protocolo: promover o bem-estar pelo auxílio no manejo de emoções e pensamentos influenciados pelo medo exacerbado devido a emergência do COVID-19. Rastreamento de sintomas, técnicas psicológicas e materiais de apoio como ferramentas de primeiro auxílio psicológico na prevenção de riscos psicossociais associados e para o encaminhamento conjunto de soluções possíveis e práticas para o momento.

Contrato psicológico: estabelecer regras de convívio no atendimento com foco nos primeiros auxílios psicológicos (PAP) que gerem segurança emocional na relação com os atendidos, sempre trazendo para o foco as questões que impactam no manejo da situação decorrente da emergência pelo COVID-19.

Por quem?

Psicólogos preparados para esse tipo de atendimento

Para quem?

Docentes, técnicos-administrativos, bolsistas ou estagiários que estão em situação de isolamento ou quarentena para tratamento.

Quais ações básicas?

Esse primeiro contato advém de tensões inerentes ao período de isolamento social ou quarentena para tratamento, além do distanciamento social, mas não pressupõe que a pessoa tenha desenvolvido problemas de saúde mental decorrentes. É essencial que as técnicas utilizadas para coletar informações que serão importantes na avaliação do estado mental da pessoa em distanciamento social, isolamento ou quarentena sejam baseadas em evidências científicas e fundamentem as intervenções decorrentes.

Elaborado por: Prof. Dra. Ana Cláudia Souza Vazquez e psicóloga Ingrid Cunha



PRÓ-REITORIA DE GESTÃO COM PESSOAS
DIVISÃO DE BEM-ESTAR E SAÚDE NO TRABALHO

Ações devem ser dirigidas para:

1. Aumentar a percepção de segurança imediata e o alívio emocional;
2. Promover escuta ativa de situações práticas e preocupações que permitam inferir efetivamente o impacto emocional do distanciamento social, isolamento ou da quarentena;
3. Promover o enfrentamento e o manejo das adversidades decorrentes da situação de distanciamento social, isolamento ou quarentena;
4. Estabelecer conexão humana, empatia e relações de pertencimento.

O que identificar?

1. Sintomas de irritabilidade, raiva, humor deprimido, insônia, exaustão emocional, medo, tristeza, culpa, entorpecimento, pesar e ansiedade;
2. Verificar a qualidade do sono, a possibilidade de fazer exercícios físicos ou de pegar sol pelo menos 15 minutos por dia (isolada);
3. Conhecer a situação social da pessoa em distanciamento social, isolamento ou quarentena:
 - a. Identificar suporte social a que tem acesso e como esse tem acontecido nas questões práticas (filhos, compras no supermercado): analisar a qualidade desse apoio e orientar familiares ou outras redes próximas para apoio
 - b. Estimular conexões de qualidade com outras pessoas através das redes sociais
4. Identificar visão de si, mundo/outros e do futuro com objetivo de verificar ansiedade elevada ou sinais e sintomas de depressão;
5. Auxiliar a pensar em estratégias que possam levar a mais prazer, tais como música, leitura de livros, palavras cruzadas, filmes, séries e tantos outros conforme a realidade da pessoa (idade, habilidades, etc.);

O que fazer?

1. Identificar necessidades e preocupações imediatas
2. Coletar informações adicionais que auxiliam no diagnóstico psicológico adequado
3. Se manter visível e disponível para contato online continuado
4. Garantir a confidencialidade e o sigilo do atendimento psicológico profissional
5. Estar sensível na escuta ativa em relação aos assuntos profissionais, familiares e pessoais
6. Prestar atenção às suas próprias emoções e reações, cuidando de si mesmo.

REFERÊNCIAS

Elaborado por: Prof. Dra. Ana Cláudia Souza Vazquez e psicóloga Ingrid Cunha



PRÓ-REITORIA DE GESTÃO COM PESSOAS
DIVISÃO DE BEM-ESTAR E SAÚDE NO TRABALHO

1- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

2- Centers for Disease Control and Prevention. **Quarantine and isolation.** <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html>