



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

PROTOCOLO 3
ATENDIMENTO PSICOLÓGICO DE PESSOAS COM PROBLEMAS PSICOLÓGICOS NA
SITUAÇÃO DE PANDEMIA PELA COVID-19

Estratégias de intervenção dirigidas para o atendimento psicológico **online** e avaliação de pessoas com problemas psicológicos que podem se agravar nesse período. O psicólogo deve ter registro no CRP para essa atividade. A principal atenção será para os sintomas de transtornos mentais obsessivos compulsivos, de ansiedade e de depressão, neste caso. Um olhar sobre o manejo e a evolução dos sintomas ao longo do tempo e dos riscos de ideação suicida, 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 a melhoria do bem-estar pelo auxílio no manejo de sintomas associados a transtornos mentais comuns (TCM) com maior risco psicossocial pela organização das Sociedade frente à 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?

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

Esse atendimento pressupõe que pessoas com histórico prévio de ansiedade, depressão e sintomas obsessivos-compulsivos possam estar mais vulneráveis às tensões inerentes ao período de isolamento social ou quarentena para tratamento, além do distanciamento social, que tem potencial para que a pessoa tenha desenvolvido sintomas mais graves 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.

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. Necessidades e preocupações imediatas;
3. Pensamentos repetitivos indesejáveis - mais do que o esperado para o período;
4. Comportamentos excessivos e repetitivos de asseio, contagem, verificação e ordenação - mais do que o esperado para o período;
5. Verificar a qualidade do sono;
6. Verificar a possibilidade de fazer exercícios físicos ou de pegar sol pelo menos 15 minutos por dia (sozinha);
7. 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) Identificar visão de si, mundo/outros e do futuro com objetivo de verificar ansiedade elevada ou sinais e sintomas de depressão;

O que fazer?

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. 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.);
2. Estimular o contato de **qualidade** com outras pessoas através das redes sociais - orientar a buscar equilíbrio para que não ocorra uso excessivo;
3. Estimular a organização de uma rotina flexível
4. Coletar informações adicionais que auxiliam no diagnóstico psicológico adequado
5. Se manter visível e disponível para contato online continuado
6. Garantir a confidencialidade e o sigilo do atendimento psicológico profissional
7. Estar sensível na escuta ativa em relação aos assuntos profissionais, familiares e pessoais
8. Prestar atenção às suas próprias emoções e reações, cuidando de si mesmo.

REFERÊNCIAS

- 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>
- 3- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.