CUIDADOS DO CUIDADOR FRENTE AO COVID-19 (I):
RISCOS EMOCIONAIS DOS TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE

A situação atual dos profissionais de saúde implica uma elevada **CARGA EMOCIONAL**, isto é, um custo emocional decorrente da tentativa de enfrentar as demandas emocionais da tarefa, contexto e situações específicas em que esse trabalho se desenvolve. Para estabelecer adequados mecanismos de apoio e recomendações de autocuidado para os profissionais de saúde nesses tempos de crise, o primeiro passo é o **reconhecimento de possíveis riscos**. Este documento é uma síntese e generalização dos mesmos (cada indivíduo e cada Serviço apresentará características específicas) e pretende servir como um auxílio e orientação para sua identificação.

REAÇÕES QUE POSSO SENTIR:

***Emocionais (temporárias):** estado de choque, medo, tristeza, ressentimento, culpa, desesperança, irritabilidade, alta reatividade, aumento da labilidade emocional, dificuldade em expressar sentimentos, bloqueio emocional.
***Cognitivas:** confusão, dificuldade em concentrar-se e prestar atenção, lembranças e pensamentos intrusivos, embotamento, dificuldade em conectar-se, ruminação.
***Físicas:** tensão, fadiga, problemas de sono, alterações no apetite, náuseas, taquicardias, dores de cabeça tensionais, desconforto músculo-esquelético.
***Nas relações interpessoais:** comportamentos de isolamento, evitação de interação, sentimentos de rejeição ou abandono, atitudes de frieza e distanciamento dos outros ou, ao contrário, atitudes de superproteção e controle.

Tratam-se de reações "normais" a uma situação extraordinária, o que não significa que não sejam necessárias ações sobre elas.

RISCOS RELACIONADOS COM ASPECTOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO:

***Estresse no trabalho:** devido a um desequilíbrio entre as demandas (organizacionais, físicas, emocionais, de saturação dos serviços ...) e os recursos para realizá-las (proporção de pessoal, disponibilidade de recursos humanos e materiais suficientes, disponibilidade e utilização de EPIs para o trabalho diário ...).
***Carga Mental:** devido à manutenção contínua de um alto nível de atenção, dificuldade e risco da tarefa (para si e para terceiros), bem como um alto ritmo de trabalho.
***Desgaste profissional (Burnout):** embora seja um processo desencadeado ao longo do tempo e relacionado principalmente a fatores organizacionais, a situação atual é potencialmente agravante em relação aos níveis médios e altos já existentes, posto que gatilhos de exaustão emocional são favorecidos.
***Sofrimento moral:** em situações nas quais o profissional reconhece a ação eticamente apropriada, mas não pode realizá-la por pressões internas (medo, incapacidade de enfrentar o sofrimento percebido, falta de conhecimento suficiente ...) ou externas (pressão hierárquica, problemas de comunicação, problemas organizacionais, de recursos, falta de suporte de outros Serviços ...) que o impedem.
***Fadiga por Compaixão ou Estresse Traumático Secundário:** Devido à sobrecarga emocional na exposição ao sofrimento de outras pessoas de forma contínua ao longo do tempo. A exposição a experiências traumáticas em pacientes, familiares e colegas de trabalho pode favorecer essa situação, ampliando os sintomas de reexperimentação, evitação, embotamento mental e hiperativação.

Serão essenciais as medidas organizacionais de prevenção primária e secundária, a identificação precoce e minimização do risco.

POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PARA SAÚDE EMOCIONAL:

Estado de ansiedade (de forma crônica ou generalizada ou em crise de angústia/ataques de pânico)
Depressão
Estresse Pós-Traumático

A intervenção sobre os quadros anteriores será a chave para prevenção destas possíveis consequências.

Documento 1 de 2. Elaborado por: Macarena Gálvez Herrer (Dra en Psicología) Psicóloga de Proyecto HUCI.
www.humanizandoloscuidadosintensivos.com
Tradução autorizada: Psicóloga Ana Luisa Poersch – Hospital de Clínicas de Porto Alegre