

O surto de COVID-19 ameaça vidas e bem-estar da população mundial. Isso também cria desafios para a comunidade de profissionais de saúde mental.

Nesse estágio, ainda não podemos projetar as proporções da disseminação que o vírus tomará, nem como se dará sua recuperação espontâneos ou quais tratamento serão empregados. No entanto, há coisas que são definitivamente controláveis e é importante sabê-las distinguir. Para ajudar, gostaríamos de sugerir alguns links úteis:

[-Coronavirus disease \(COVID-19\) outbreak](#)

[-CORONAVIRUS \(Covid-19\) UPDATES FOR NORTHERN IRELAND](#)

Segundo a Organização Mundial da Saúde, as evidências coletadas até o momento sugerem que medidas não farmacológicas podem reduzir e até interromper a disseminação da doença. Essas medidas são: detecção e isolamento imediatos de casos, rastreamento rigoroso de contatos próximos e monitoramento / quarentena. A implementação eficaz dessas medidas requer engajamento e participação do público. Nessas circunstâncias, uma cultura de cooperação, apoio mútuo e solidariedade adquire um significado especial.

Como aprendemos com a história da psiquiatria, se todos estão ameaçados, a solidariedade e o sentimento de união se tornam dominantes. Por outro lado, a experiência também sugere que doenças infecciosas e estigma a elas relacionados podem ser desagregadores.

Vários casos de reações de pânico observados nas últimas semanas mostram como esse pode levar à fragmentação de comunidades e ao rompimento de dinâmicas sociais saudáveis, o que dificulta a uma resposta efetiva para o desafio da COVID-19.

Portanto, encorajamos profissionais e demais interessados a procurar oportunidades para ajudar as populações a permanecerem calmas e cooperativas, apoiando-as na adoção de medidas objetivas e eficazes, como as propostas pela OMS.

Pessoas e comunidades são criativas e resilientes e têm capacidade de lidar bem com as crises. Resta a nós, como profissionais de saúde mental, auxiliar esse processo das seguintes maneiras:

Devido aos altos níveis de ansiedade na população, que reconhecem no vírus uma ameaça mortal, é importante garantir a disponibilidade de serviços de saúde mental, para aqueles que precisam, conforme as circunstâncias enfrentadas. Portanto, incentivamos nossos colegas a adotar as tecnologias de VoIP (Skype, WhatsApp, etc.) para aconselhamento e terapia, sobretudo em regiões onde o COVID 19 já foi identificado;

É importante focar na efetiva prestação de cuidados de saúde mental aos grupos mais vulneráveis. Dentre esses, destacasse que pessoas em quarentena estão especialmente suscetíveis a desenvolver perturbações de saúde mental, incluindo sintomas de estresse traumático, confusão e raiva.

É importante limitar a quarentena aos casos considerados necessários e implementá-la da maneira menos traumatizante. Portanto, é crucial garantir aos isolados a satisfação de necessidades humanas básicas (como a de participação, ser ouvido e informado, etc.), assim como o apoio adequado para a manutenção de sua saúde mental (veja os links úteis abaixo):

[-The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence](#)



[-Coronavirus outbreak and mental health: How we can help people in quarantine](#)

[-Social Stigma associated with COVID-19](#)

[-Position document of the Italian Society of Traumatic Stress Studies](#)

Como a ESTSS favorece estratégias de prevenção, os primeiros socorros psicológicos e o apoio psicossocial voltados à COVID-19 precisam ser estabelecidos e implementados primeiramente aos mais necessitados, as pessoas em quarentena. Para os primeiros passos nessa direção, gostaríamos de recomendar a organização de serviços de linha direta orientados ao fornecimento de informações relevantes, além de apoio emocional;

Por fim, também gostaríamos de incentivar os membros do ESTSS em diferentes países a compartilhar experiências de resposta à nova crise, pois isso nos permitirá aprender uns com os outros e fornecer o melhor apoio possível. O site da ESTSS pode servir como ponto de encontro para esse intercâmbio - sinta-se à vontade para nos enviar informações / materiais correspondentes.