



INSTITUTO FEDERAL
Pernambuco

SAÚDE MENTAL

Protocolo nº 14

(15.07.2020 / Rev.00)

Responsáveis pela elaboração:

Fernanda Arruda de Vasconcelos

Isadora Miranda Gusmão

Joyce Karoline Guerra de Barros

Jozelaine Maria Cavalcante

Líbina Oliveira dos Santos Silva

Matheus Landim de Souza

Milenne Jéssica Soares Pereira Lima

Rossana Carla Rameh de Albuquerque



14 | SAÚDE MENTAL

Âmbito de aplicação:	Orientações gerais de Saúde Mental no contexto de pandemia da COVID-19 para a comunidade IFPE bem como sugestões para os setores de Psicologia e SIASS nos campi/ Reitoria.
Beneficiários:	Todos da comunidade IFPE
Referências técnico - científica (Citar documento base / órgão de origem):	<p>ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS CEMITERIAIS. Guia para pessoas que perdem um ente querido em tempos de corona vírus (COVID- 19). 2020. 53 p. Disponível em: <https://seguraaonda.com.br/wp-content/uploads/2020/05/guia-vitimas-final.pdf>. Acesso em 05 jul. 2020.</p> <p>BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Lei Maria da Penha. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, Brasília, DF, ago 2006. BRASIL, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais. 2020. 8 p. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2020.</p> <p>BRASIL, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações aos psicólogos para atendimentos online. 2020. 14 p. Disponível em: <http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/saud-e-e-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-recomendacoes-aos-psicologos-para-o-atendimento-online-1.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2020.</p> <p>CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 04/2020. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. 2020. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=04/2020>. Acesso em: 07 jul. 2020.</p> <p>CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA. 2ª Região. Recomendações do CRP-02 para profissionais de Psicologia diante da pandemia do corona vírus - COVID-19. 2020. Disponível em: <http://www.crppe.org.br/noticias/recomendacoes_do_crp-02_para_profissionais_de_psicologia_diante_da_pandemia_do_coronavirus_-_covid-19>. Acesso em: 07 jul. 2020.</p> <p>INSTITUTO MARIA DA PENHA. Nota Pública do Instituto Maria da Penha: Covid-19, isolamento social e violência doméstica e familiar contra as mulheres. 2020. 3 p. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/assets/downloads/nota_publica_abril_2020.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2020.</p> <p>KONSENTI, Espaço. Dicas para manter a saúde mental durante o "isolamento" - Corona Vírus (COVID-19). 2020. 63 p. Disponível em: <https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/wp-content/uploads/sites/391/2020/03/Saúde-mental-COVID.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2020.</p> <p>TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE PERNAMBUCO. Coordenadoria da Mulher. Carta de Mulheres. 2020. Disponível em: <https://www.tjpe.jus.br/web/coordenadoria-da-mulher/carta-de-mulheres>. Acesso em: 14 jul. 2020</p> <p>TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Observatório Judicial da Violência contra a Mulher. Cartilha COVID-19 – Confinamento sem violência. 2020. 24 p. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.emerj.tjrj.jus.br/publicacoes/cartilhas/violencia-domestica/versao-digital/>. Acesso em: 12 jul. 2020.</p> <p>WEIDE, Juliana Niederauer et al. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. 2020. 16 p. Porto Alegre: PUCRS/Campinas: PUC-Campinas. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-Psicovida.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2020.</p>

Objetivos / Propósitos do Protocolo:	Estabelecer estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto Pandêmico do COVID-19; Indicar possibilidades de retomada das atividades com vistas ao cuidado e preservação da saúde mental da comunidade acadêmica; Apresentar os parâmetros de atendimento dos setores de Psicologia no âmbito do IFPE durante e após o período de pandemia com base na literatura pré-existente.
Responsáveis pela elaboração / revisão (Nome / Siape):	Fernanda Arruda de Vasconcelos / 1890019 Isadora Miranda Gusmão Nunes / 1928292 Joyce Karoline Guerra de Barros / 2089853 Jozelaine Maria Cavalcante / 1880091 Líbina Oliveira dos Santos Silva / 3145306 Matheus Landim de Souza / 3161582 Milenne Jéssica Soares Pereira Lima / 2352704 Rossana Carla Rameh de Albuquerque / 1878909
Local de aplicação/ Responsável pela Aplicação:	Todos os <i>campi</i> do IFPE / Setores de Psicologia, de Saúde e SIASS

Descrição das Ações e Tarefas (passo a passo para aplicação)

Orientações de saúde mental

Em decorrência de todas as mudanças advindas da chegada da pandemia e do isolamento social, pode estar sendo difícil conciliar suas atividades pessoais, familiares, domésticas e laborais. Todas essas modificações, impostas de forma drástica e inesperada, podem contribuir para que você se sinta angustiado, tenso, irritado e cansado. Se este for o caso, existem algumas possibilidades de estratégias que podem ajudar; estão elencadas aqui algumas delas para que você pense se servem ou não para você. São apenas algumas sugestões e não têm caráter obrigatório, especialmente porque não existe uma orientação que sirva para todas as pessoas. O que é certo é que cada um tem suas necessidades e realidades de vida; assim, é preciso sempre respeitar um ritmo próprio (psicológico e biológico) frente a todo manual de orientações.

Por exemplo: se você é uma pessoa que percebe que listar as atividades pode te ajudar a manter uma rotina saudável, faça seu planejamento diário, buscando ao máximo ser realista em suas possibilidades. Devido às incertezas dos tempos de isolamento social, pode ser uma boa aposta traçar objetivos simples que ajudarão você a ter uma estrutura e coerência nas tarefas cotidianas. No entanto, para aqueles que preferem não se valer de listas, é possível pensar outros modos de se organizar; é preciso levar em consideração que nem todas as “ferramentas” são adequadas a todas as pessoas em todos os momentos. De toda forma, uma orientação importante parece ser não abandonar um mínimo de planejamento. É importante também perceber que sua rotina, provavelmente, não será igual a do período anterior à pandemia. O esperado é que o cotidiano seja bem diferente até que se tenha uma vacina ou remédio, já que junto à emergência sanitária que se coloca, presumivelmente, vieram outras obrigações que também precisam se encaixar em seu dia a dia.

Então, não é preciso fazer tudo exatamente como era, até porque isso será muito difícil (ou mesmo impossível) para a maioria das pessoas. O determinante para o ajuste razoável da sua rotina é verificar quais atribuições você tem atualmente que não podem deixar de ser feitas nas suas jornadas pessoal e profissional diárias. Pode ser necessário enquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo seu planejamento de maneira adaptada às condições associadas à pandemia, pensando também em projetos para o futuro.

Novos arranjos serão necessários na sua rotina. Não é necessariamente uma questão de criar a partir do nada: pode ser adequado retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado anteriormente em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional.

Se você estiver trabalhando durante a pandemia, fique atento a suas necessidades básicas; tente garantir pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e confortável) e entre os turnos. Pode ser uma possibilidade interessante investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse e a situar o pensamento no momento presente, como meditação, leitura e exercícios de respiração. Contudo, é importante ressaltar que o nível de execução dessas atividades vai variar conforme os aspectos do humor de cada um; a depender da ansiedade, por exemplo, vai ser mais ou menos possível cada atividade (como leitura ou meditação). O mesmo pode se aplicar para todas as demais orientações: há sempre uma negociação entre o ideal e o possível.

Esteja atento ao seu consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas. Tente fazer uma avaliação do uso que vem fazendo (se o faz). Tente evitar, se possível, o uso abusivo do tabaco, álcool ou outras drogas. O uso excessivo de substâncias psicoativas pode interferir na sua imunidade, o que pode acarretar em complicações no combate à COVID-19, além de interferir nas suas capacidades de concentração e de memória. Reserve as ocasiões para o seu uso de modo a não prejudicar suas outras atividades.

Tentar limitar o tempo de exposição às informações e as procurar em fontes seguras (como o site da Organização Mundial da Saúde ou o Comitê de Enfrentamento à COVID-19 do IFPE) pode ser uma estratégia de segurança. Infelizmente, a propagação de notícias falsas é um fenômeno muito comum no Brasil; por isso deve-se sempre questionar informações que não possam ser verificadas.

Se você conhece alguém que esteja com COVID-19, é importante que você mantenha o respeito às normas sanitárias; mas, dentro das suas possibilidades, oferecer algum apoio é uma boa opção (só de se cumprir as normas de segurança já está contribuindo). Estar doente é uma situação delicada e solitária; e ter que, além disso, lidar com estigmas e preconceitos pode contribuir com a sua fragilização. Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado (como as ações solidárias e de atenção familiar e comunitária) pode contribuir com a recuperação dos doentes. Logicamente, é imprescindível que sobre esse doente recaiam também cuidados médicos.

Acima de tudo, é importante reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar. Sabemos que a presença física está mais difícil; todavia, hoje podemos contar com a ajuda da tecnologia: que tal tentar se fazer presente por meio de chamadas de vídeo? Existem aplicativos que permitem a interação virtual; tente combinar com seus grupos de amigos e familiares uma conversa on-line. Se você não tiver acesso à Internet, tente se comunicar por telefonema. Da maneira que lhe for possível, busque se conectar com as pessoas que você ama. Manter os laços de afetividade é importante para sua saúde mental: manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas. Entretanto, é inegociável apontar que algumas vezes a família não representa um lugar de cuidado e conforto, podendo ser fonte de intenso sofrimento.

Violência doméstica em tempos de isolamento/distanciamento social

Em nota lançada no dia 02 de abril de 2020, o Instituto Maria da Penha, entidade não governamental fundada em 2009 com a finalidade de estimular e contribuir para a integral aplicação da Lei 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), apontou uma das consequência diretas do isolamento social e do confinamento doméstico: o aumento do número de casos de violência doméstica.

Conforme o art. 5º da Lei Maria da Penha, violência doméstica e familiar contra a mulher é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”. Percebe-se, então, que não é apenas a agressão física que

caracteriza a violência doméstica, mas, outras práticas que de alguma forma causem sofrimento à mulher também podem ser consideradas violência.

Caso você esteja sendo obrigada a ficar confinada com seu agressor, é importante que saiba da existência de órgãos criados para protegê-la. Por vezes, é difícil identificar seu companheiro ou familiar como agressor. Muitas mulheres continuam sofrendo caladas por vergonha, medo ou outros sentimentos advindos de uma cultura patriarcal. Pode ser também que você não saiba identificar uma situação de violência, então, caso você esteja vivenciando, ou conheça alguém que esteja, alguma experiência doméstica que traz desconforto físico ou psíquico, tente procurar a rede de serviços dispostos para mulheres.

Se você precisa de ajuda, ligue para o número 180 (Central de Atendimento à Mulher). O serviço funciona 24h por dia e lá você poderá registrar uma denúncia e será orientada sobre como agir diante da situação em que você se encontra. Para ajudar mulheres confinadas com agressores durante o período de pandemia, a Escola de Magistratura do Rio de Janeiro lançou uma cartilha explicativa que traz diversas informações sobre violência doméstica e podem auxiliar no reconhecimento desta. Você pode encontrar a cartilha no website da Escola:

■ <<https://www.emerj.tjrj.jus.br/publicacoes/cartilhas/violencia-domestica/versao-digital/index.html>>.

O Tribunal de Justiça de Pernambuco (TJPE), com o projeto “Carta de Mulheres”, disponibiliza um canal de comunicação disponível para mulheres em situação de violência ou qualquer outra pessoa que deseje denunciar. Nele é possível receber informações de profissionais especializados da Coordenadoria da Mulher de Pernambuco, bem como orientações sobre locais para atendimento adequado e sobre procedimentos legais e medidas protetivas de urgência. Você pode encontrar a cartilha no website do Tribunal:

■ <<https://www.tjpe.jus.br/web/coordenadoria-da-mulher/carta-de-mulheres>>.

Aqui estão disponíveis também outros canais de ajuda:

- Disque Saúde - 136
- Centro de Valorização da Vida - 188
- Central de Atendimento à Mulher - 180
- Disque Denúncia do Ministério Público de Pernambuco - 0800 2819455

Caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes, busque auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (psicólogo, psiquiatra, assistente social ou outro profissional de Saúde ou da Assistência Estudantil) ofertada pelo IFPE para receber orientações específicas.

Se essa não é a sua situação, sabemos também que existem muitas outras questões que podem estar mexendo com você e desencadeando sentimentos diversos, como desesperança; angústia; ansiedade; exaustão; irritabilidade; e sensação de abandono. De certa forma, essas reações não são incomuns em nossas vidas, mas se estão mais intensas e frequentes nesse momento, causando grande sofrimento ou impedindo que você consiga sentir-se bem na maior parte do tempo, pode ser importante voltar-se para essas questões.

Psicopatologia

Os transtornos de humor mais comuns são os transtornos ligados à ansiedade, à depressão e às fobias em um sentido amplo.

Como reconhecer os sinais de ansiedade?

Segundo a Cartilha para Enfrentamento do Estresse Em Tempos de Pandemia (PsiCOVIDA), cada pessoa pode apresentar reações diferentes ao estresse e à ansiedade, mas os sinais mais comuns incluem:

- **Sinais corporais**
Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório); dor de cabeça; dores musculares; aceleração constante dos batimentos cardíacos; alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso); má digestão; sensação de “queimação” ou “peso” no estômago; diarreia; prisão de ventre; cansaço e falta de “energia”; tensão muscular; dores (em geral) sem causa aparente; tremores corporais.
- **Sinais emocionais**
Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação; impaciência marcante; baixa tolerância à frustração; humor deprimido ou ansioso constantemente; desânimo frequente; irritabilidade alta (“sentir que se está com os ‘nervos à flor da pele’” todo o tempo).
- **Sinais comportamentais**
Discussões e perda de paciência com as pessoas; aumento ou abuso de substâncias psicoativas ou fármacos (remédios, álcool, cigarro e outras drogas); violência; agitação constante; automutilação ou condutas agressivas direcionadas ao mundo externo, pessoas ou elementos); pensamentos ou ideias suicidas.
- **Sinais cognitivos**
Dificuldade de lembrar informações e ter “brancos” de memória; dificuldade de concentração nas tarefas; dificuldade de tomar decisões; confusão persistente; pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis.

É importante notar que a maioria desses sinais é vivenciado em algum grau também quando não se sofre de uma ansiedade patológica. Como saber então a diferença entre uma ansiedade saudável e uma doença? Alguns indicativos de um adoecimento mental são:

- Sintomas persistentes; sofrimento intenso; comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano (você não consegue realizar suas atividades básicas diárias ou as realiza com um custo mental que é alto demais); dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho.

Esses mesmos indicativos são geralmente utilizados em todos os diagnósticos em Saúde Mental.

Tristeza x Depressão

Além dos riscos para o funcionamento biológico, a pandemia pode provocar muito impactos nas vivências emocionais. Medo; insegurança; incerteza; tristeza; ansiedade; solidão; confusão e angústia são expressões comuns e legítimas. A questão do problema em Saúde Mental é a intensidade e a frequência dessas expressões, e o quanto elas prejudicam o funcionamento típico da história de uma pessoa.

No tocante a essa questão, confundir depressão com tristeza é algo bastante comum. Muitas pessoas ao se verem profundamente tristes com algum fato ou acontecimento em suas vidas dizem “estou depressiva” ou classificam a tristeza de amigos ou parentes como depressão. Contudo, na realidade, depressão e tristeza não são a mesma coisa. A tristeza é uma emoção. Ficar triste faz parte da vida; passar por episódios de tristeza é habitual desde os primeiros estágios da vida.

A depressão é uma doença, ela não necessariamente será vivenciada a partir da tristeza. Os estados depressivos envolvem outros sintomas além da tristeza profunda e prolongada: desânimo persistente; falta de interesse generalizado; perda drástica da capacidade de sentir prazer; alterações radicais no sono e no apetite; ideação suicida; uso abusivo de drogas; humor ansioso persistente; dentre outros. A depressão é uma doença mental de elevada prevalência e é comumente mais associada ao suicídio.

Fobia e obsessão na pandemia

Como já dito acima, o medo e a insegurança podem fazer parte desse momento de isolamento, visto que é esperado que você se sinta estressada(o) diante de tantas incertezas, restrições e perdas. No entanto, fique atenta(o) à possibilidade desses sentimentos tomarem uma força ou proporção que chegue a prejudicar sua capacidade de análise crítica e sua tomada de decisões. Sentir medo e insegurança de modo crônico, persistente e constante pode ter relação com o desenvolvimento de fobias.

A ameaça de contrair o corona vírus é invisível aos olhos, mas claramente expressa em comportamentos sociais necessários à sua proteção, de modo que possíveis tendências obsessivas ou fóbicas podem ser potencializadas no contexto da pandemia. Por exemplo, o lavar as mãos constantemente não pode ser entendido simplesmente como uma obsessão, visto a necessidade de tal comportamento. Mas o pânico de entrar num elevador, devido ao Corona vírus, pode ser enfrentado com medidas de proteção como o uso das máscaras e álcool em gel. Observe se esses comportamentos ou medos que são comuns a este contexto estão evoluindo para um transtorno fóbico ou obsessivo a ponto de ganharem contornos exagerados ou fantasiosos.

Deste modo a fobia de contrair a doença (contágio), o transtorno de pânico (medo exagerado e insegurança constante) e o transtorno obsessivo compulsivo (TOC) podem assumir formas e contornos demasiados a ponto de ser preciso que você busque ajuda de um profissional habilitado neste momento da pandemia. É esperado que as pessoas que já têm essas fobias, no contexto atual do Corona vírus, acabam por aumentar as situações de estresse e os rituais de prevenção necessários ou comuns ao momento. Se esse é o seu caso, não tenha receio de procurar ajuda.

Luto

Durante este período de isolamento, é provável que você tenha sabido das altas estatísticas de mortes por COVID-19. Mas esta não tem sido a única causa de óbito durante esse tempo; uma vez que uma das dimensões da vida envolve esta ser limitada e a própria morte é um processo natural. Contudo, por conta do isolamento, a dimensão social-ritual (os velórios e demais cerimônias fúnebres) de nossas despedidas foi modificada, de maneira justificada, para evitar maiores males, seja por questões sanitárias e/ou epidemiológicas (visando conter ao máximo a propagação da pandemia). De um modo ou de outro, o caminho do luto não é um caminho fácil ou rápido. É importante respeitar o seu tempo e o das suas próprias emoções. As seções a seguir talvez possam ajudá-lo no processo de luto com os melhores cuidados que este momento requer.

Se em alguns momentos você desejar ficar sozinho, tente respeitar o seu desejo. Só esteja atento ao isolamento excessivo; se por um lado ficar só pode ajudar a pensar e a processar sentimentos e sensações, por outro lado nossas redes de apoio podem ajudar na criação de um espaço seguro para esse mesmo fim. Você pode lembrar de pessoas diferentes para diferentes ocasiões. Buscar conforto em tempos de desânimo é um desafio, mas pessoas de confiança podem ser uma boa aposta.

Se você precisar de ajuda psiquiátrica ou psicológica durante a epidemia, você pode entrar em contato por telefone com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Centros ou Núcleos de Direitos Humanos, Centros de Serviço Social, o setor de Psicologia do seu campus (verifique no website oficial) ou de Atendimento Multidisciplinar do IFPE ou até mesmo a Serviços de Emergência (190). Cuidado com a automedicação.

Hidratar-se e comer, não muito, nem pouco, coisas boas, saudáveis e prazerosas. Você pode distribuir por todo o dia pequenas quantidades de comida se você perdeu o apetite. Evite comer compulsiva ou exageradamente, em qualquer caso. Preste atenção na qualidade do que você come, não só na frequência. Escute seu corpo: Se você precisar desacelerar e descansar, faça-o.

Com a perda, espera-se que surjam sentimentos de solidão, incompreensão, desamparo que podem ser agravados pela situação de isolamento social. Sempre que possível, faça de seu lar um espaço acolhedor durante esses dias de isolamento. Peça ajuda, se necessário. Lembre-se de que sua família e amigos vão querer ajudá-lo, embora eles muitas vezes possam não saber como fazê-lo. Você pode dar a eles a chance de fazer isso e dizer o que você precisa. Você pode se conectar com eles também por videochamada.

O que fazer com as recordações? Você pode reservar um tempo para decidir o que gostaria de fazer com os objetos que pertenciam ao seu ente querido. Permita-se conectar com as emoções que surgem neste momento.

Informações sobre o funcionamento dos setores de psicologia

Os impactos da pandemia e suas consequências refletem diretamente na saúde mental, tendo assim os profissionais da atenção psicossocial um importante papel nesse contexto. No entanto, os atendimentos dos serviços de Psicologia necessitam se adequar à nova situação de modo a atingir o maior número de pessoas que precisam de acolhimento sem, com isso, aumentar o risco de contágio da COVID-19.

As ações da psicologia visam a promoção do bem-estar e a redução do estresse, auxiliando também na conscientização sobre a necessidade de mudanças de hábitos e suas implicações emocionais. Além disso, também podem ajudar na obtenção de informações precisas e confiáveis, bem como orientar e encaminhar quando necessário para os serviços de atenção psicossociais disponíveis.

Desse modo, mapear os serviços de saúde pública e privada para possíveis encaminhamentos a serviços especializados se mostra de extrema importância. O psicólogo deve contribuir, sempre que possível, com as equipes de vigilância epidemiológica e controle de infecções, realizando orientações em relação aos cuidados necessários, incluindo a saúde mental; e acolher e ouvir as/os demais profissionais, trabalhando-se para a diminuição do pânico e tensão acarretados neste momento.

Para a realização do acompanhamento psicológico e psiquiátrico algumas orientações se fazem necessárias.

Os atendimentos por meios de tecnologia da informação e da comunicação (TIC) devem ser priorizados por obedecerem às recomendações de distanciamento social. Tais atendimentos são regulamentados pelo Conselho da categoria e deverão seguir todas as orientações, bem como o código de ética profissional. Para os psicólogos, observar a Resolução CFP nº 11/2018 e realizar cadastro junto ao Conselho Regional de Psicologia (CRP) para autorização de atendimento on-line. Ainda que o atendimento esteja sendo realizado de maneira online, é necessário garantir um espaço adequado para sua condução, assegurando a privacidade e evitando ruídos e interrupções.

Recomenda-se definir já no primeiro atendimento os meios de comunicação que serão utilizados, tempo de resposta e informar sobre o compromisso com o sigilo.

Recomenda-se também orientar a pessoa a ser atendida quanto ao local adequado para o atendimento, de modo a garantir a privacidade e o sigilo, evitando distrações e procurando um espaço confortável. Se necessário, discutir as dificuldades e buscar as alternativas possíveis dentro do seu contexto. Se o atendimento for através de chamada de vídeo, orientar uso de fones de ouvido.

Os atendimentos on-line também devem ser registrados em prontuário de acompanhamento dos discentes e servidores/as.

Observações

Tendo em vista a excepcionalidade da situação de pandemia, o presente protocolo é passivo de revisões e atualizações a qualquer momento durante sua aplicação.

Normas de Segurança quando do retorno ao atendimento presencial (baseado nas orientações do Conselho Regional de Psicologia de Pernambuco (CRP-02) e nos protocolos de biossegurança do IFPE)

- Recomenda-se a suspensão temporária de todas as atividades grupais/coletivas na modalidade presencial.
- Recomenda-se a suspensão temporária de todas as atividades externas, a exemplo de visitas domiciliares.
- Recomenda-se priorizar o trabalho remoto (videochamadas, videoconferências, tele chamadas, mensagens de texto) nos moldes do preconizado pela resolução n. 04/20 do Conselho Federal de Psicologia. Para isso, realizar o cadastro on-line, seguindo todos os preceitos técnicos e éticos das Resoluções que normatizam essa prática (Resolução CFP nº 11/2018 e o Código de Ética Profissional do Psicólogo, além da resolução comentada), considerando o contrato terapêutico uma ferramenta especial para garantir a efetividade dos serviços on-line, bem como manter o registro documental dentro dos parâmetros da Resolução CFP nº 01/2009.
- Os atendimentos em todas as modalidades presenciais deverão ocorrer com direito à segurança de distanciamento dos discentes e servidores e Equipamentos de Proteção Individual - EPI, assim como insumos de higienização adequados aos casos atendidos.
- Manter distância segura para discentes, servidores e demais, evitando-se apertos de mão, abraços e beijos, informando-se, pedagogicamente, o motivo de tal mudança de hábitos e costumes.
- Lavar adequadamente as mãos com água e sabão, antes e após cada atendimento, utilizando álcool a 70%, como medida complementar.
- Evitar a aglomeração em grupos de qualquer natureza, com exceção daqueles estritamente necessários para acolhimento, orientações e tomadas de decisões neste momento de crise.
- Utilizar máscaras durante os atendimentos presenciais, que devem ocorrer em um espaço adequado às normas preconizadas pelos demais protocolos de biossegurança do IFPE. Seguir orientações de acordo com o protocolo 01 (Procedimento de higienização das mãos) e 08 (Orientação sobre colocação e retirada dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) . Recomenda-se áreas ventiladas ou abertas, com uma distância mínima de 2 metros, devendo ser respeitado o compromisso profissional com o sigilo da pessoa atendida.

COMITÊ EMERGENCIAL DE ENFRENTAMENTO DO CORONAVÍRUS |
PROTOCOLO DE AÇÕES PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS

- Avaliar a suspensão temporária do atendimento, encaminhando aos serviços específicos de cuidados, caso a pessoa atendida em nível ambulatorial apresente sintomas do COVID-19, faça parte do grupo de risco (idosos, gestantes, problemas pulmonares crônicos etc.) ou tenha tido contato com pessoas que tenham retornado de viagem ao exterior.

Normas de Segurança e EPCS / EPIs Obrigatórios:	Não se aplica	
--------------------------------------------------------	---------------	--

Provisão de Materiais e Equipamentos e Mão de obra necessários para aplicação (Especificação completa / Quantidades / Duração de aplicação). Preencher ANEXO, em caso de compras e/ou contratação):	Barreira de acrílico, máscaras modelos N95 ou PFF-1S com válvula. Na ausência, máscaras cirúrgicas ou de tecido; viseiras/protetor facial do tipo face shield; luvas nitrílicas/vinil sem talco e descartáveis; aventais de proteção corporal e touca (para os servidores que farão a devolução e quarentena de obras).	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--


Periodicidade de aplicação	Início:	Término:
das ações do protocolo	Retorno das atividades presenciais	Indeterminado

Aspectos relevantes na aplicação	Toda a comunidade IFPE deve ser comunicada quanto a este Protocolo, que deve ser amplamente divulgado.	
-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

(*) As Ações previstas neste protocolo foram baseadas em bases científicas para prevenção e controle ao Corona Vírus e Seus efeitos, possuindo caráter preventivo e mitigatório visando minimizar os Riscos de Contaminação pelo agente e seus efeitos.

ANEXO I

FORMULÁRIO PARA SOLICITAÇÃO DE COMPRAS DE NECESSIDADES PREVISTAS
NO PROTOCOLO

 INSTITUTO FEDERAL Pernambuco	Solicitação de Compra / Contratação de Serviços para atendimento a Protocolo	Data da Requisição: / /	
Título do Protocolo / Finalidade / Local e Prazo de duração do item solicitado:		Elaborador do Protocolo/Nº SIAPE:	
Aprovador responsável / Nº SIAPE:			
Item	Nomenclatura do material ou serviço	Quantidade	Unidade
01			
02			
03			
04			
05			
Responsável pela solicitação de compra:		Responsável pela aprovação para compra:	
Nº SIAPE		Nº SIAPE	
DATA: / /		DATA: / /	