

Selma Lúcia da Costa Xavier, psicóloga



Você tem atendido familiares de pessoas com Covid-19. Pode falar sobre essa rotina?

Durante o período de pandemia tenho atendido colaboradores, atendentes, servidores, pacientes e familiares, tanto no espaço hospitalar quanto no espaço do consultório. Desde o mês de março, quando OMS [Organização Mundial da Saúde] e o Ministério da Saúde preconizaram orientações e medidas de

prevenção, contenção e controle, tenho atendido, diariamente, uma população que se sente vulnerável e, muitas vezes, impotente diante de uma situação inusitada de grande impacto social e emocional, inclusive por conta do deficit informações.

Como tem realizado este trabalho?

No hospital, o primeiro foco foi atender os colaboradores com auxílio do serviço social. Atendíamos em grupos de profissionais, distribuídos nos diferentes horários, incluindo finais de semana e realizávamos atividades de dinâmica de grupos para auxiliar na reflexão e compreensão das novas demandas, necessidades de ajustes e acolhimento dos medos, ansiedades e fantasias destes colaboradores. Em um primeiro momento, a situação gerou um impacto de pedidos de demissão, bem como de atestados

médicos para afastar das atividades. Todavia o acolhimento minimizou tais efeitos, gerando, assim, suporte emocional adequado associado ao oferecimento de EPIs (Equipamento de segurança). Essas ações produziram condições adequadas para bem atender o paciente e seus familiares de maneira condizente com a confiança estabelecida entre paciente, família e equipe.

No consultório, o atendimento é online e presencial. No caso do presencial, são tomados os devidos cuidados e seguidas as prescrições de biossegurança.

Que situações tem enfrentado nos atendimentos?

Sou Gestalt terapeuta e trabalho com o tripé da fenomenologia, existencialismo e humanismo. Essa abordagem tem me auxiliado a trabalhar o fenômeno como ele se apresenta a cada dia e a cada especificidade de demanda.

A cada dia, uma nova maneira de pensar e avaliar a prática da psicologia para assim melhor atender a singularidade deste ser humano, que, em sua existência do presente momento, está vulnerável e solícito de atenção para sua saúde psíquica e não somente para o corpo adoecido.

Tenho enfrentado toda esta situação tanto no hospital como no consultório.

Como ajudar pessoas em um momento de pandemia?

O desafio maior é estar sensível a todas as demandas e, na medida do possível, auxiliar o paciente e seus familiares que também ficam fragilizados por não poder fazer uma visita a seu ente amado e não estar acompanhando o desenrolar deste processo. Assim cabe a nós, psicólogos, “emprestar” nossos olhos e corações para serem pontes entre os pacientes e seus familiares até que possam se reencontrar.

Utilizo meios de vídeo para levar aos pacientes que estão nas UTIs uma oportunidade de proximidade com seus familiares. Fazemos vídeo chamada diariamente para

comunicar aos familiares sobre o estado clínico e, assim, sermos porta-vozes da descrição de como está o processo de tratamento, com linguagem acessível.

No consultório, é necessário estar atenta às demandas do campo psíquico que envolvem possibilidades de desenvolver transtornos mentais, e observar o seu repertório e condições de enfrentamento independente da patologia.

Poderia falar sobre impacto desse trabalho na sua própria saúde?

Percebo-me mais sensível e amadurecida no processo de entendimento que só temos o presente momento para viver e realizar todas as coisas. A máxima de que o amanhã não nos pertence se faz cada dia mais presente em minha vida. O cansaço físico que hoje sinto, em razão da sobrecarga de trabalho, fica minimizado pelo desejo de cuidar cada dia melhor daquele que hoje precisa dos meus cuidados. Assim, sinto que minha saúde como um todo está cada dia mais fortalecida e desejava de que isso acabe e para que eu possa usufruir de um dia de descanso sem ficar ligada a celulares, às mudanças constantes de informações e fluxos de trabalhos a todo instante. Isso de fato ocasiona tensão.

Em se tratando de saúde mental nesta época de pandemia, algumas pessoas estariam mais vulneráveis? Como a família, amigos e outros dos círculos dessas pessoas podem ajudá-las?

Os grupos de profissionais da saúde, idosos, adolescentes e crianças são pessoas com maior vulnerabilidade em relação à possibilidade de contágio bem como a sofrer com a condição de isolamento, independente da classe social.

O sentimento de ansiedade pelo isolamento, a falta do contato presencial, a movimentação dentro das casas e a possibilidade de ir e vir sendo cerceada potencializa nas pessoas, que tem predisposição a quadros de ansiedade, depressão, síndrome de

Burnout, transtornos de estresse pós-traumático, transtornos psicossomáticos, além de uso de substâncias como álcool e outras drogas.

E os grupos que chamamos de rede apoio como amigos e familiares podem e devem auxiliar através de vídeo chamada, reuniões e comemorações de aniversário e tratar assuntos de importância geral através de acessos motor oportunizado e mediado pelas novas tecnologias, o lema atual é se reinventar a cada dia.

O volume e a qualidade de informações a que a pessoa tem acesso pode, de algum modo, prejudicar sua saúde mental?

Sem dúvida e, em especial, se as informações não forem de origens confiáveis, como sites ou jornais que utilizam de sensacionalismo. Assim, o ideal é que se veja ou leia sobre o tema no máximo duas vezes no dia, que consiga realizar outras atividades e que não fique o dia todo focado nos noticiários. A pessoa que tem predisposição a transtornos terá, nos noticiários, um gatilho disparador para prejudicar a sua saúde mental.

Como, no dia a dia, podemos cuidar da saúde mental neste período de pandemia?

É de fundamental importância retirar o foco dos pensamentos catastróficos, eliminando ideia e sensação de desamparo.

É importante se reinventar em suas formas e maneiras de relacionar-se, de trabalhar, e de participar de atividades religiosas que costumava fazer, bem como desenvolver atividades físicas e culturais que tragam prazer, retirando assim toda a carga psíquica de pensamentos negativos.

É preciso utilizar da ferramenta da Psicoeducação e usar de todo o mecanismo possível de maneira a se blindar para não baixar a imunidade, pois o corona vírus é

uma doença oportunista e se a condição psíquica está debilitada o corpo naturalmente ficará frágil, tornando assim um alvo fácil para que a doença potencialize.

Fica assim o alerta para se cuidar da saúde mental bem como se cuida do corpo, entendendo que a saúde é uma composição de corpo, mente e espírito.

Contato: Selma Lúcia da Costa Xavier - (67) 99281-8628