

Boletim informativo

N. 25



Sala de Situação COVID-19 da
Universidade do Extremo Sul
Catarinense

17 DE AGOSTO DE 2020



AS SEMENTES
DE HOJE SERÃO
AS ÁRVORES DE
AMANHÃ.



REGISTRE AQUI A
SUA DÚVIDA:





Sumário

A palavra do Acolher Covid-19	1
Matriz de Risco.....	5
Texto do dia.....	8
Boletim epidemiológico: Panorama da COVID-19 na região Sul de Santa Catarina	11
Dicas do dia.....	14
SOS Unesc Covid-19 e Acolher Unesc Covid-19.....	20
Realização.....	21

Atenção:

A partir desta semana teremos um boletim semanal divulgado na sexta-feira!

A palavra do Acolher Unesc Covid-19

Confira as entrevistas com alguns representantes do sistema de teleatendimento de saúde mental da Unesc, o Acolher,

Graziela Amboni

Coordenadora do programa Acolher Unesc Covid-19.
Coordenadora adjunta do Curso de Psicologia UNESC



➔ Como ocorreu a construção do programa Acolher Unesc Covid-19?

O Programa surgiu a partir de um desejo da Reitora Luciane Ceretta, que vendo o sofrimento psíquico que a população de forma geral e os profissionais da linha de frente estavam vivendo e no intuito de promover este auxílio, solicitou a organização.

Como você avalia o papel do Acolher Unesc Covid-19 no atual contexto? ←

O plantão Acolher Unesc Covid-19 é um serviço de extrema importância, pois se apresenta como uma excelente ferramenta para promoção da saúde mental, ao alcance de todos, especialmente nesta situação de distanciamento social pela qual as pessoas estão passando.

➔ Quais são os maiores desafios e aprendizados no atendimento à população por meio desta plataforma?

O maior desafio é nos mostrar empáticos e atentos ao conflito e sofrimento da pessoa que está do outro lado, visto que muitas vezes a escrita pode deixar transparecer um pouco de distanciamento. Então nossos psicólogos cuidam muito para se mostrar sempre muito atentos e empáticos ao sofrimento do usuário do programa. Quanto ao maior aprendizado acredito que seja, o quanto é importante uma escuta qualificada, e quanto ela pode mudar a vida de uma pessoa em sofrimento psíquico.



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho

Como tem sido a procura e o feedback da população em relação ao atendimento dos psicólogos no programa? ←

A procura tem sido muito grande até o momento, já foram de 1800 atendimentos, e os feedback além dos melhores possíveis, também são mais emocionantes. As pessoas atendidas nos fazem retornos muito significativos sobre os benefícios dos atendimentos. As pessoas nos retornam dizendo o quanto fizemos a diferença na vida delas. O quanto aquele contato transformou suas vidas.

→ Como você avalia o futuro do programa?

Acredito que este programa irá permanecer para além da pandemia, visto que os danos psíquicos na população irão também a longo prazo. A pessoas sofrerão consequências desta pandemia por um bom tempo, mesmo depois que esteja controlada e nós estaremos lá, prontos para auxiliar estas pessoas e encontrar novamente seu ponto de equilíbrio.

Mensagem para nossos leitores:

“ Não fique sofrendo, se angustiando, achando que ninguém pode auxiliar você, que não existe saída para o seu problema. Existem profissionais capacitados para ajudar você a pensar. A auxiliar você mesmo a enxergar coisas que estão ao seu alcance, mas que você nunca viu. Então busque ajuda! O Acolher Unesc Covid 19 está a uma ligação de WhatsApp de vocês.

Por fim, penso que é muito importante dizer que esse Programa só existe e se mantém, por que temos uma Reitoria que nos apoia, uma Residência Multiprofissional que está sempre conosco; e assim agradecer imensamente um quadro de psicólogos excelentes, que trabalham de segunda a segunda, das 8:00 as 20:00, extremamente dispostos, sempre preocupados com bem estar e com a saúde mental do nosso usuário. ”



Tamires Rosa Pacheco

Psicóloga Residente em Saúde Mental e Atenção Psicossocial



→ Como foi sua experiência inicial com o programa?

Minha experiência inicial com o Programa Acolher Covid-19/Saúde Mental, foi muito desafiadora, pois atender de forma online, foi algo novo para mim. Foi uma honra poder ajudar e atuar desta forma. Senti gratidão pela Universidade por criar esta plataforma, pois conforme os protocolos obrigatórios emanados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Conselho Federal de Psicologia sugeriu que o ideal para o psicólogo seria atender por meio das tecnologias da informação para se cumprir o distanciamento social. Foi empolgante estar trabalhando de forma segura e ao mesmo tempo sem deixar de atuar na profissão. Tive que me reinventar, estudar sobre a situação atual e como a psicologia pode atuar nestes contextos.

Com tem sido sua experiência nos atendimentos a população no programa Acolher UNESC covid-19? ←

Minha experiência tem sido muito positiva e construtiva. Pude acolher pessoas de outros estados brasileiros, me aprofundi em como é a rede de cuidados em saúde disponibilizada pelo SUS e por algumas instituições em outros municípios, para poder encaminhar estes usuários caso haja necessidade. Ao mesmo tempo que eu instruo sobre os serviços disponíveis e que sugiro qual seria o ideal para ele no momento, eu também acolho sem julgamento o sofrimento mental, dou algumas orientações e faço psicoeducação conforme a necessidade, sensibilizo sobre a situação atual e sobre o atendimento psicológico, ensino algumas técnicas para os mesmos administrarem e trabalharem o seu sofrimento psíquico do momento, resgatando assim algumas ferramentas internas do bem estar.

→ Como tem percebido as reações da população atendida?

Tenho percebido como reações da população, muita gratidão, reconhecimento da profissão e da importância de receber este tipo de cuidado profissional, alívio de sofrimento psíquico, autonomia para o autocuidado, uma melhor aceitação da situação atual e melhor cumprimento das normas sanitárias. Os tipos mais comuns de queixas apresentadas pela população até o momento, se referem a: medo de contaminação por Covid-19 e de que a quarentena se estenda em decorrência de comportamentos inadequados de pessoas da comunidade; estresse; sofrimento por ficar em distanciamento social; instabilidade financeira; conflitos interpessoais dentro da família; luto; tristeza; abuso de substâncias; mudanças bruscas na rotina; frustração e improdutividade.

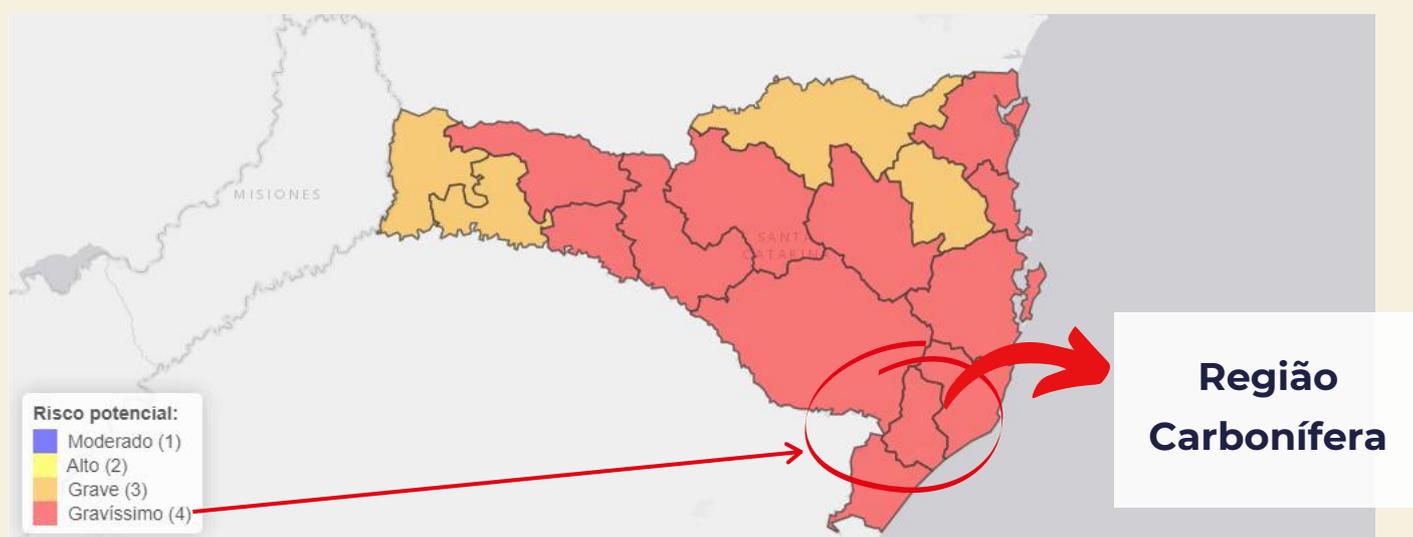
Como você percebe o papel da psicologia nestes espaços? ←

O papel da Psicologia nestes espaços é de extrema relevância, pois diante de situações de catástrofes, muitas pessoas, incluindo até profissionais da saúde, podem enfrentar condições diversas de sofrimento psíquico. A literatura mostra que em situações de catástrofe, o sofrimento psicológico pode surgir na população atingida, principalmente para àquelas que vivem em piores condições econômicas e sociais e que muitas vezes não teriam condições de pagar por uma assistência psicológica no privado. E ter um espaço de acolhimento psicológico de forma gratuita e acessível é fundamental. O acompanhamento e a escuta promovem fortalecimento, aliviando as dores psíquicas e auxilia na busca por soluções dos problemas encontrados na rede de suporte. O apoio psicológico neste período foi e está sendo essencial, pois além das questões de sofrimento geradas antes da pandemia, o novo cenário intensificou e gerou novos sofrimentos.



Matriz de Risco

Segundo informações do Centro de Operações de Emergência em Saúde (COES) a REGIÃO CARBONÍFERA continua classificada em situação **GRAVÍSSIMA**.



Para determinar os níveis de risco das regiões, considera-se a combinação de 8 indicadores em 4 dimensões de prioridade de atuação local:

1. Isolamento social;
2. Investigação, testagem e isolamento de casos;
3. Reorganização de fluxos assistenciais;
4. Ampliação de leitos.

O monitoramento do risco potencial das regiões ocorre semanalmente, e a classificação é divulgada nas **quartas-feiras**.

Fonte: <http://www.coronavirus.sc.gov.br/gestao-da-saude/>



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

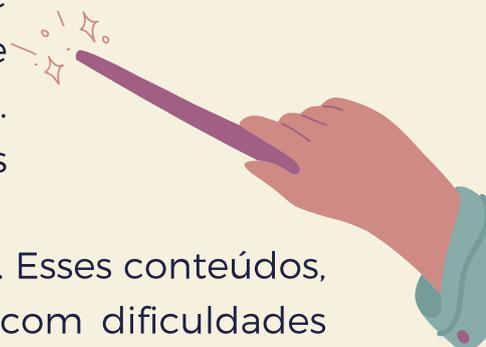
SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho

Como vai a saúde mental?

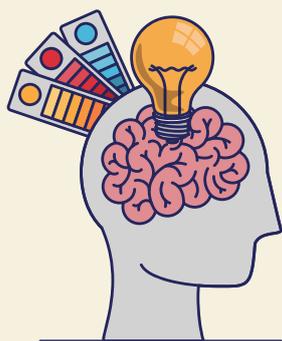
Logo mais chegará o recesso acadêmico. Períodos de parada são também períodos de confraternizações, descanso e reorganização. Pensando nisso trazemos algumas reflexões da equipe da Sala de Situação da Unesc para compartilhar com a comunidade acadêmica e comunidade em geral.



No que diz respeito ao tema saúde mental e pandemia, diariamente a mídia tem abordado este tema, com variadas dicas, orientações e sugestões. Muitas vezes estas são apresentadas como fórmulas que indicam como lidar com a ansiedade e como superar momentos onde a angústia se faz presente. Esses conteúdos, em geral, partem da nossa necessidade de lidar com dificuldades que a pandemia nos coloca. Não podemos negar seus efeitos positivos e o quanto podem ajudar no cuidado de si na organização do cotidiano neste novo contexto. Entretanto, é importante refletir que elas não são fórmulas mágicas, podendo ou não serem resolutivas no enfrentamento do sofrimento ou de emoções desagradáveis desse período.



Partindo da lógica de que cada sujeito, seja em seu sofrimento ou em suas potencialidades, apresenta formas diferentes de lidar com o real de cada dia, podemos pensar que, do mesmo modo, criamos formas singulares de suportar aquilo que é inevitável e que a pandemia nos desperta. O isolamento e distanciamento social criam uma lacuna nas relações interpessoais e nos projetos de vida, nos projetando a buscar formas de tamponar estas lacunas de alguma forma. Quando estas não são preenchidas ou significadas, somos convocados a encarar o que fica nesse vazio. Para isto, criamos formas pessoais, internas, inconscientes e coletivas de lidar com essas dificuldades. A isso podemos chamar potência de vida. Todos nós temos em geral, potencial de reorganização interna, criatividade e habilidades diversas para construção de espaços de felicidade.



A fuga, negação, deslocamento das responsabilidades, culpabilização e auto exigências exageradas são defesas e fenômenos visíveis em grande parte da população. É compreensível o uso destas defesas psíquicas para lidar com a realidade, quando esta se apresenta difícil de ser suportada, porém, é importante o alerta de que sua utilização incessante pode gerar problemas de outras ordens. A negação em excesso pode cegar pessoas ou grupos para problemas reais, concretos, que demandam cuidado.



Sabemos que lidar com a realidade neste período de pandemia pode não ser uma tarefa fácil para muitos. Sabemos que nossa natureza é dos afetos, dos encontros, dos abraços. Somos de uma cultura de aglomerações: sair para comer e beber com amigos, festas, visitas, trabalho em grupo. Essa era nossa rotina, e é difícil ficar tantos meses longe. Mesmo com a impossibilidade de se fazer presente em meio aos coletivos, amigos, festas e reuniões de família, temos criado formas coletivas de amenizar ou lidar com o que esse tempo nos convida a sentir. E vimos que é possível manter o afeto e o cuidado de outras formas.

Compreendemos que a pandemia do coronavírus tem um tempo e um prazo, e por mais que seja difícil enxergar no horizonte da concretude, podemos pensar que ela, assim como tudo, tem seu início meio e fim. E ainda teremos algum tempo de ajuste até que possamos estar todos juntos, presencialmente. Até lá, tudo será gradual. Vamos aprender a nos reencontrar e desde já podemos refletir nossos modos de estar juntos que aos poucos vai se apresentando.



Um outro aspecto importante é entender o papel que cada um de nós tem em meio a este acontecimento. As “escapadas” da quarentena geram um efeito que não pode mais ser mensurado em nível individual enquanto culpabilização de um único sujeito. Em contexto de transmissão comunitária, todos podem se contaminar ou ser contaminados e não há como saber quem infectou quem. E essa não deve ser, de modo algum, o que está em questão.



O fato é: procurar culpados nesse período, além de não “resolver a situação”, alimenta conflitos desnecessários. É hora trocarmos a culpa pela responsabilidade. E o que a condição atual nos diz é: todos somos corresponsáveis, por seguir tomando as medidas de prevenção, por promover esperança sempre que possível (esperança do verbo esperar), por buscar ser colaborativo, por pedir ajuda quando precisar, por olhar solidariamente para as pessoas que o cercam.

Toda tomada de decisão nesse cenário nos chama também a medir e avaliar riscos. Para que isso não se torne fator de estresse, é importante compreender a importância de se tomar as medidas preventivas e recomendações sanitárias.

Entendemos ser difícil transformar o espaço de casa em local de trabalho, de estudo e de lazer. E o quanto isso, uma hora ou outra, inevitavelmente se transforma em necessidade de sair à rua, para ter a sensação de liberdade, de querer as relações sociais mais próximas.



Transformar os espaços possíveis em espaços de lazer, descanso e de desconexão momentâneo com a realidade que nos cerca é uma estratégia importante e necessária, assim como conhecer e construir possibilidades de prazer dentro da rotina. Porém são medidas que precisam ser adaptadas a cada realidade. Daí a emergência das estratégias de autoconhecimento. É preciso saber, reconhecer com o que nos identificamos e, para isso, podemos usar o recurso dos filmes, músicas, produções artísticas, assim como aproximar – dentro do possível – as relações que trazem conforto.



Queremos encerrar esta reflexão com um trecho da música Tocando em Frente, que diz “cada ser em si carrega o dom de ser capaz e ser feliz” (Almir Sater). Escute as dicas e as sugestões, as colha como cuidado, e avalie se estas te contemplam. Há um mundo de possibilidade dentro de cada pessoa. Conheça seu mundo e crie também suas estratégias de produção de saúde mental – sem negar o contexto.



Autores:

Ana Claudia Rodrigues - Residente
Maurício Lopes da Silva - Residente
Dipaula Minotto da Silva - Tutora
Bruna Giassi Wessler - Tutora

Referências:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. War Trauma Foundation e Visão Global internacional. **Primeiros Cuidados Psicológicos**: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra: 2015.

BRASIL. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Ministério da Saúde. Brasília: 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. War Trauma Foundation e Visão Global internacional. **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. OMS: 2020. Disponível em:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho

Boletim epidemiológico: Panorama da COVID-19 na região Sul de Santa Catarina

Evolução de Casos Confirmados por Data de Notificação

Dados de 13/08/20



Elaborado por: PPGSCOL

Fonte: <http://www.coronavirus.sc.gov.br/boletins>

Acesse: covid.unesc.net



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



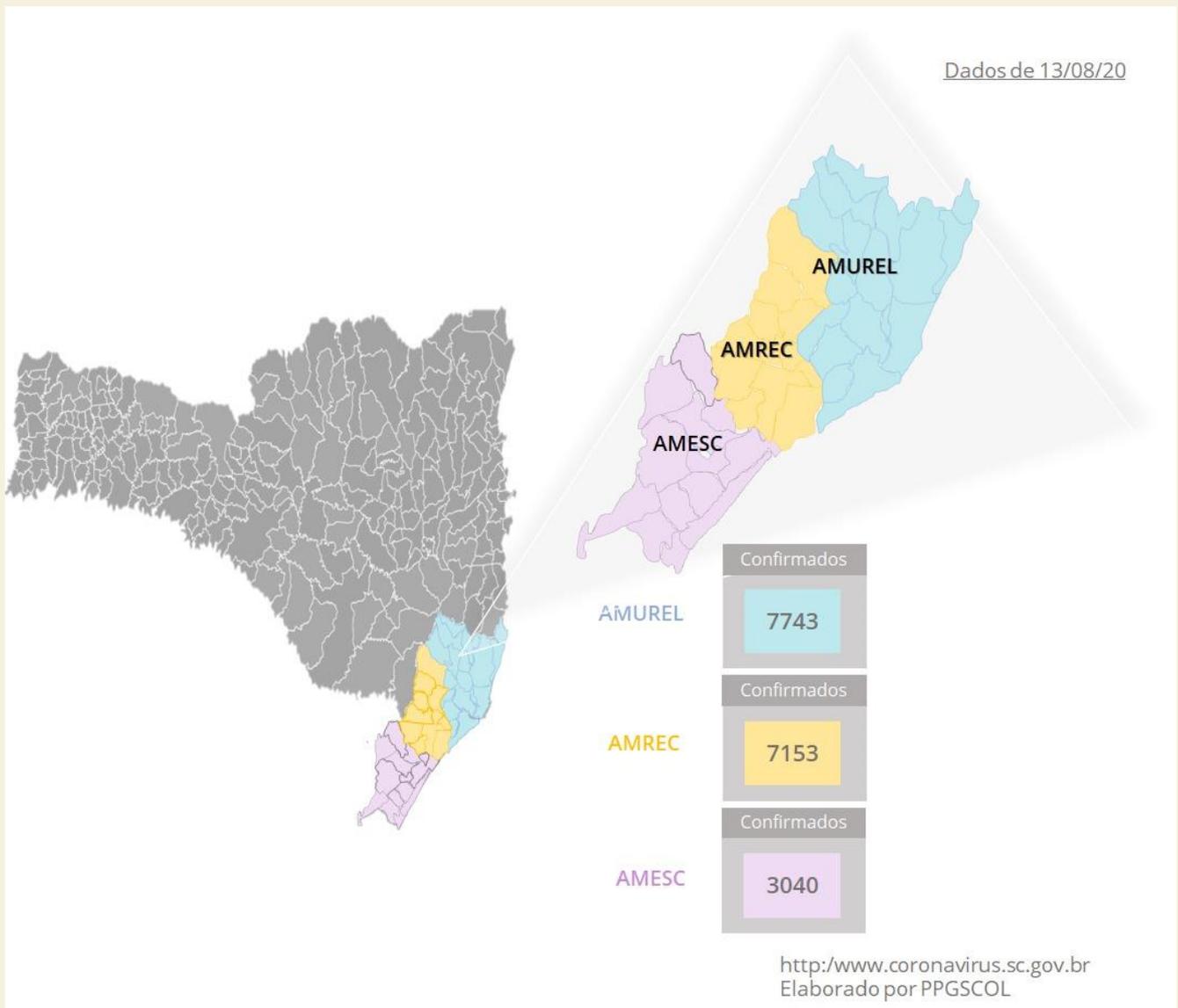
SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho

Boletim epidemiológico: Panorama da COVID-19 na região Sul de Santa Catarina



Acesse: covid.unesc.net

Boletim epidemiológico: Panorama da COVID-19 na região Sul de Santa Catarina

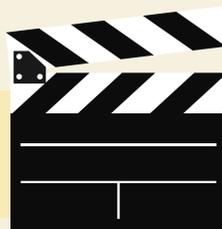


Acesse: covid.unesc.net

Dicas do dia

Filmes, livros e séries podem servir como uma estratégia de autocuidado promovendo reflexão e descontração. Pensando nisso, nós elaboramos algumas dicas para todos os tipos de gostos, juntamente com alguns conteúdos que falam sobre mais especificamente sobre **saúde**.

Filmes sobre saúde



Nise: o coração da loucura



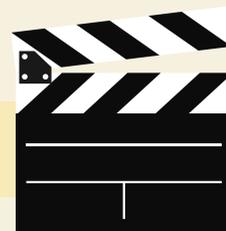
O bicho de sete cabeças



Carta para além dos muros



Filmes



Comédia



Eu não um homem fácil

Refletir



Forrest Gump



Toc toc



Coach Carter: Treino para a vida

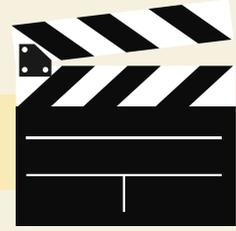


Feel the Beat



Intocáveis

Filmes



Drama



O menino que descobriu o vento

Clássicos



A felicidade não se compra



Beleza Oculta



Cantando na Chuva



O Fabuloso destino de Amelie Polain



Ritmo quente

Livros



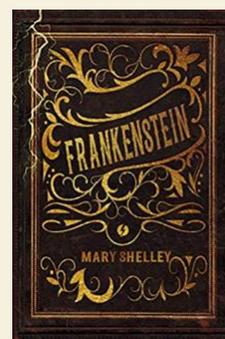
Nossa rotina mudou: Um guia para tempos de distanciamento

Cristiane Damiani Tomasi, Jacks Soratto, Luciane Bisognin Ceretta, Organizadores. - Criciúma, SC: UNESC, 2020. 74 p. : il.



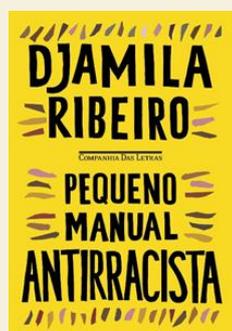
Dance com seus medos: como descobrir a origem de seu vazio e transformar seu estado emocional.

Paulo Alvarenga.



Frankenstein.

Shel Silverstein.



Pequeno manual antirracista.

Djamila Ribeiro.



A Revolução dos Bichos.

George Orwell.



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



residência
multiprofissional

ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho



A falta que faz a falta.

Shel Silverstein



Não apresse o rio ele corre sozinho.

STEVENS, Barry; SCHLESINGER, George.



Cem anos de solidão.

Gabriel García Márquez.



O pequeno príncipe.

Antoine de Saint-Exupéry.



A saideira.

Barbara Gancia



Renascer em tempos de pandemia.

Taliria Petrone.



Séries



As telefonistas



Anne with an E



The Good Place



Madame Walker



The alienist



The Umbrella Academy



**Coisa mais
linda**



Mundo Mistério



Feel Good

SOS Unesc Covid-19

A Unesc possui um sistema de teletriagem referenciada para suspeitas de coronavírus. São 72 residentes da área da saúde, 14 professores da área da saúde e 24 professores médicos à disposição no programa. Os atendimentos ocorrem todos os dias das 08h às 20h.

Entre em contato: **(48) 99183-8663**



Acolher Unesc Covid-19



A Unesc possui um sistema de teleatendimento de saúde mental em tempos de Covid-19. O programa conta com psicólogos residentes à disposição para atendimento pontuais à população. Os atendimentos ocorrem todos os dias das 08h às 20h.

Entre em contato: **(48) 99644-1887**



Realização

Luciane Bisognin Ceretta

Rafael Amaral

Cristiane Damiani Tomasi

Paula Zugno

Lisiane Tuon

Vanessa Iribarrem Avena Miranda

Fernanda de Oliveira Meller

Antônio Augusto Schäfer

Lucas Helal

Silvio Ávila

Zoraide Rocha

Bruna Giassi Wessler

Ana Maria Volpato

Dipaula Minotto

Luiza Lessa

Micaela Rabelo Quadra

Carla Damasio Martins

Cássia Fortuna

Ângela Feltrin

Júlia Steiner Pugen

Natália Duarte

Maurício Lopes

Vanessa Pereira Corrêa

Marceli Velho Nazário

Ana Claudia Rodrigues

Equipe Sala de Situação