

*** Apoio à Saúde Mental de Profissionais de Saúde ***

Tentemos imaginar o seguinte cenário: inexistência de profissionais de saúde ou existência de profissionais de saúde incapazes de fornecer auxílio de forma atenta, confortável, segura. Incapacidade esta relacionada com um estado psicológico débil, frágil e incapacitante, interferindo com a capacidade cognitiva, com o raciocínio lógico, teórico e clínico. Um cenário desagradável, inseguro. Um cenário que nunca deveria surgir, seja na imaginação ou na realidade de qualquer indivíduo. Ponderemos esta moção tendo sempre em conta as hipóteses do cenário.

De forma a enquadrar a necessidade de apoio psicológico e psiquiátrico a profissionais de saúde, estejam ou não na linha da frente contra o Covid-19, é relevante abordar o maior problema com que estes profissionais se deparam: Burnout.

O Burnout, ou Síndrome de Burnout, consiste numa “resposta prolongada a stressores físicos e emocionais crónicos que culminam em exaustão e sentimentos de ineficácia” (Maslach et al., 2001), ou “uma resposta à pressão emocional crónica resultante do envolvimento intenso com outras pessoas no meio laboral” (Teixeira, 2002). Apesar de estar presente em diversas áreas profissionais, os indivíduos mais afetados são aqueles inseridos na área da saúde. Tal deve-se à elevada exigência e responsabilidade profissional, contactando com pessoas diariamente, pessoas estas que dependem dos seus cuidados. Infelizmente, o culminar desta perturbação, mais facilmente perceptível quando acompanhado@ através de consultas, pode levar, em casos extremos, ao suicídio.

Com o início da pandemia do Corona Vírus (Sars-CoV-2), os profissionais de saúde viram-se obrigados, tanto etica como profissionalmente, a multiplicar os seus esforços de forma a conseguirem alcançar tudo e tod@s que precisavam. Para tal, aumentaram as suas horas de trabalho e, por motivos inerentes à pandemia, bem como o seu ritmo e intensidade de trabalho aumentaram. Para além deste ambiente exigente, acrescem a redução de material com que trabalhar e de equipamento de proteção individual às dificuldades e preocupações dos profissionais de saúde. Simultaneamente às dificuldades supramencionadas, os mesmos profissionais viram-se confrontados com a necessidades de evitar, no seu melhor, contacto direto com familiares – filhos, cônjuges, pais, entre outros – sob pena de os poder infetar.

Neste cenário, é previsível que aumentem os casos de Burnout numa área profissional de si já exigente, podendo-se observar diversos tipos de transtornos associados, tais como o esgotamento nervoso e, em alguns dos casos, Stress Pós Traumático. Este último ponto, stress pós-traumático, deve ser encarado e ponderado, não só para o futuro que se aproxima, como para o presente que vivemos. Não sabemos quando nos iremos deparar com o término da pandemia, esperamos que esteja para breve. Esperemos então, também, poder usufruir dos serviços de saúde repletos de profissionais de saúde bem acompanhados, saudáveis – tanto física como psicologicamente, sendo este de extrema importância – e capazes de no auxiliar no pleno das suas capacidades.



Posto isto, é imperativo estabelecer-se um protocolo de acompanhamento psicológico e psiquiátrico - duas áreas distintas mas complementares da saúde mental -

de forma a prevenir cenários mais desastrosos – ou tão desastroso como a premissa/cenário inicial.

Proponho que o **protocolo de acompanhamento** a ser estabelecido se baseie em **consultas periódicas obrigatórias de avaliação do estado mental** de cada profissional de saúde, realizadas tanto por um psiquiatra como por um psicólogo. Deste modo, acompanhar-se-iam os profissionais de saúde mais proximamente, sendo, então, possível detectar e, se necessário, tratar qualquer tipo de perturbação mental que o mesmo apresentasse.

Concomitantemente ao supra proposto, seriam **disponibilizados recursos** a ambas as partes – profissionais de saúde e profissionais de saúde centrados na saúde mental, nomeadamente psicólogos – de forma a **garantir um acompanhamento mais próximo e mais presente**, oferecendo um espaço seguro para falar e encarar questões pertinentes necessárias.

Por ser extremamente importante lutar por aqueles que lutam por nós diariamente, apelo a que aprovem esta moção.