



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



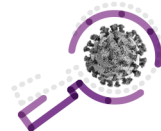
Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19

ORIENTAÇÕES AOS TRABALHADORES DOS SERVIÇOS DE SAÚDE



*Você pode muito.
Com informação,
pode ainda mais.*

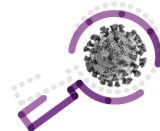
Enquanto todos os dias reforça-se os apelos para que pessoas fiquem em casa, os trabalhadores dos serviços de saúde preparam-se para fazer exatamente o oposto. Emergencialmente, respiradores podem ser produzidos, EPIs podem ser fabricados, leitos organizados. Mas profissionais de saúde não são formados na mesma velocidade, nem tão pouco pode-se dispor dos mesmos por tempo integral (THE LANCET, 2020). Trabalhadores e trabalhadoras da saúde são os recursos mais preciosos a serem preservados e a receber suporte durante e pós-pandemia.



Os impactos na saúde mental decorrentes de tão elevado nível de estresse durante eventos epidêmicos podem comprometer a atenção e a capacidade de decisão dos trabalhadores, o que afeta não somente a luta contra a COVID-19, mas também pode ter um efeito duradouro no bem-estar geral dos profissionais para além do período do surto (KANG et al., 2020). Além do risco da infecção, os profissionais enfrentam decisões muito difíceis na triagem dos pacientes e escolhas terapêuticas, enfrentamento do luto derivado das perdas sucessivas de pacientes e colegas, além do receio diante da possibilidade de transmitir a doença para familiares.

A Organização das Nações Unidas (2020) adverte que garantir a saúde mental dos trabalhadores dos serviços de saúde é um fator crítico nas ações de preparação, resposta e recuperação da COVID-19. Essa cartilha se destina a esses trabalhadores, englobando aqueles que atuam na assistência direta – como fisioterapeutas, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, médicos, psicólogos – mas também os que atuam no suporte – vigilância, conservação, administração, pesquisadores e mesmo serviço funerário. Apresentamos informações que promovam o autocuidado, mesmo no contexto de tão grave estresse.

POR QUE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?



Serviços de saúde devem garantir ações de proteção e biossegurança aos trabalhadores independente da categoria e vínculo institucional, além da organização e condições de trabalho adequadas. Por outro lado, os trabalhadores igualmente têm responsabilidade de adotar medidas de autocuidado, inclusive quanto à própria saúde mental.

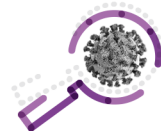
Saúde Mental refere-se à autonomia que cada um de nós tem para decidir e tomar os rumos de nossas vidas, levando em consideração nossa capacidade de reação frente aos acontecimentos, bons e ruins, que vivemos. Ter uma boa “saúde mental” é poder vivenciar as emoções que nos tocam em nosso caminho e conseguir elaborá-las e relacioná-las ao conjunto de vivências que carregamos conosco, transformando e sendo transformados pelos eventos da vida.

Ainda existe muita desinformação ou mesmo discriminação ao se falar sobre saúde mental. O sofrimento psicológico, com frequência, é visto como uma fraqueza, algo que a pessoa teria condições de resolver, mas não o faz. Manter a saúde mental diante da elevada carga de estresse que todos estão passando frente à pandemia, somadas às demandas de trabalho de enfrentamento da COVID-19, não é tarefa simples. Embora todos os trabalhadores estejam, a princípio, submetidos às mesmas condições de trabalho, a experiência é vivenciada de modo singular para cada um.

Nem todos aqueles que trabalham com COVID-19 vão adoecer psicologicamente. Mas, se o estresse crônico estiver afetando seu bem estar e de algum modo prejudicando seu trabalho, um serviço especializado de saúde mental pode ajudar no reequilíbrio emocional.

O sofrimento psíquico não é doença, logo cabe avaliar com muito cuidado a necessidade de medicalizar alguns sinais esperados frente

à situação extrema. O sofrimento não deve ser negado, tampouco patologizado. Estudos em outros países apontaram que os enfermeiros mostraram excitabilidade, irritabilidade, falta de vontade de descansar e sinais de sofrimento psicológico, mas recusaram qualquer ajuda psicológica e declararam que não tinham problemas (CHEN et al, 2020).



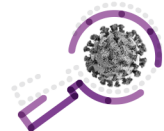
Assim, incentivar a construção de redes de apoio entre colegas, a família ou comunidade, mesmo que por meio do uso de ferramentas digitais, é um importante recurso para o bem-estar emocional. Outra questão importante é estar atento a algumas crenças que podem prejudicar o autocuidado: “Todos vão se contaminar de qualquer jeito”; “não tenho doença crônica, se eu for contaminado, não terei complicações”, “que eu pegue logo enquanto tem respirador disponível”; “usar EPI me impede de trabalhar direito”; “eu podia ter feito mais pelo paciente” são afirmações que podem afetar o julgamento mais acertado quanto a conduta terapêutica com pacientes e de cuidado consigo mesmo.

Por outro lado, o trabalho em uma situação de pandemia pode também ser visto como gratificante quando os envolvidos sentem que estão contribuindo com algo bom e importante. Isso melhora a autoestima e os faz valorizar mais a vida, um fenômeno que tem sido chamado de crescimento pós-traumático (BROOKS et al, 2020). A maioria dos indivíduos recuperam-se de uma experiência dita traumática sem apresentar sintomas psicopatológicos (DEVILLY; WRIGHT, 2003), mas é preciso reconhecer quais são as reações esperadas, quais os sinais de alerta e a frequência que eles aparecem para saber o momento de pedir ajuda.

SINAIS DE ALERTA

A vivência de uma situação incerta como a que estamos atravessando agora produz ansiedade, medo e perturbações comportamentais, o que

é perfeitamente esperado. Com base na experiência que todos estão vivendo, estratégias de cuidado têm sido aprimoradas e habilidades de resiliência têm sido desenvolvidas. No plano coletivo existem ações de redução do impacto psicossocial que podem ser causados por epidemias, tornando o sistema de saúde também mais resiliente.



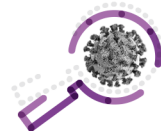
Sinais comuns em trabalhadores de saúde durante a COVID-19 são: irritabilidade, insônia ou sonolência incomum, falta de apetite ou fome fora do comum, baixa concentração, desânimo ou aceleração, fraqueza/baixa energia, dificuldade para relaxar ou ficar rememorando os acontecimentos do dia no período de descanso, dores no corpo persistentes (ex. dor de cabeça, no estômago, alergias cutâneas), tremores sem explicação, inquietação e desesperança.

A presença desses sinais é esperada, mas a frequência, persistência e intensidade deles pode requerer atenção, especialmente se em alguma medida eles estiverem prejudicando sua qualidade de vida e/ou interferindo negativamente na execução de suas tarefas diárias.

O suporte social e estratégias coletivas de enfrentamento podem ser considerados como fator de proteção para os trabalhadores expostos à intensa sobrecarga de trabalho. Já a exposição ocupacional constante a eventos adversos pode influenciar negativamente a saúde mental. (LIMA; ASSUNÇÃO, 2011)

É importante destacar que caso perceba que algum colega de trabalho ou familiar trabalhador da saúde esteja apresentando dificuldades em lidar com a situação é fundamental incentivá-lo a buscar ajuda, seja com profissionais de atenção psicossocial, líderes comunitários, religiosos ou mesmo dentro da própria equipe. Ressalta-se a relevância de reconhecer os limites e pedir ajuda quando necessária.

CUIDADOS PSICOLÓGICOS



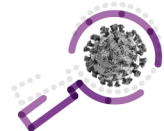
Toda pessoa tem forças e habilidades para lidar com os desafios da vida. Há situações que causam grande estresse e angústia, mas que ao serem expressas, em palavras escritas ou faladas, há uma sensação de alívio, como se um balão desinflasse dentro do peito. Para isso, vale a pena o exercício de identificar as estratégias usadas no passado que poderiam ser úteis também agora. Embora o cenário seja outro, as estratégias para gestão do estresse podem ser novamente acessadas de modo individual ou coletivo (IASC, 2020).

Capacitações sobre psicoeducação, manejo do estresse, construção de momentos de escuta e cuidados coletivos durante os plantões são essenciais para o fortalecimento da equipe e sensação de cuidado para com trabalhadores. Uma dessas estratégias possíveis é a chamada “Primeiros Cuidados Psicológicos” – PCP (OMS, 2015), que deve preferencialmente ser objeto de capacitação antes de um evento excepcional tal como o que estamos vivendo, mas que, caso não tenha sido possível, pode ser estudado e aplicado durante a gestão da crise.

Caso a rede de suporte pessoal não esteja disponível ou que as estratégias usadas não sejam suficientes para estabilização emocional, considere como alternativa procurar um profissional de saúde mental ou apoio psicossocial para receber orientações específicas. Ele possui uma “caixa de ferramentas” e técnicas que podem ajudar na organização dos sentimentos, às vezes difusos e confusos, compartilhando estratégias para resolução ou alívio das situações que causam sofrimento.

Uma abordagem oportuna neste momento é o **Acolhimento Psicológico**. Essa modalidade não se trata de uma psicoterapia (não haverá várias sessões), mas sim de uma intervenção pontual e imediata com objetivo de deter processo agudo de sofrimento psíquico e de

manifestações sintomáticas que podem estar afetando negativamente a rotina de vida. Pode ser ofertada de forma presencial ou remota.



Em proporção menor, há casos que exigirão **Assistência Psicoterápica** com acompanhamento regular. Algumas instituições estão oferecendo também a seus trabalhadores esse tipo de assistência no próprio local de trabalho ou remotamente.

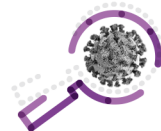
Com o agravamento da epidemia no país diversas universidades, conselhos profissionais, Ministério da Saúde, Secretarias de Saúde e rede de profissionais independentes organizaram-se para oferecer gratuitamente algum tipo de apoio na modalidade online através de aplicativos próprios ou via *Whatsapp*, *Skype* ou similares que podem ser acessados em qualquer lugar do país. Procure saber nos seus serviços, como acessá-los e números de contatos.

Reconhecer a necessidade de ajuda não deve gerar culpa, uma vez que sentimentos associados ao estresse ou ansiedade não são de modo algum reflexo da incapacidade de fazer o trabalho nem tão pouco sinal de fraqueza (KADRI, 2020). Não existe nenhum tipo de treinamento ou preparação prévia que possa eliminar completamente a possibilidade da pessoa que trabalha com doentes e mortos em situações de emergência ou epidemia seja afetada por sintomas de estresse (OPAS, 2009). Entretanto, o estresse quando manejado corretamente, auxilia a orientar o senso de urgência, bem como mantém os trabalhadores focados no trabalho a ser realizado (IASC, 2020).

ORIENTAÇÕES DE AUTOCUIDADO

Sabemos que a exaustiva carga de trabalho pode comprometer o autocuidado do trabalhador, contudo tão importante quanto adotar as medidas de proteção para saúde física é adotar também as medidas de proteção para saúde mental.

- **Cuide de seu sono:** mesmo em situações normais, a falta de sono afeta o funcionamento do cérebro e a regulação das demais funções do corpo. Seu bem-estar depende da qualidade desse descanso.



- **Cuide de sua alimentação:** assim como o sono, seu corpo necessita de uma alimentação equilibrada para um bom funcionamento físico e mental.

- **Resgarse-se do excesso de informações alarmistas** veiculadas na grande mídia e em mensagens via Whatsapp. Na prática, elas pouco podem contribuir na solução da emergência sanitária ou com o seu trabalho cotidiano, mas podem sim elevar desnecessariamente seu nível de estresse. Eleja um ou dois canais de fonte confiável e oficial para obter informações diárias. Desconfie de mensagens alarmistas que deem a entender que ter aquela informação diferencia o leitor dos demais, que pedem para ser compartilhada ou ainda que contenham informações vagas demais e sem citar fonte.

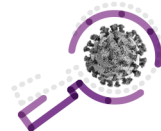
- Caso sinta estigmatização ou preconceito de outras pessoas com medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas é fruto do estresse causado pela pandemia. **Busque colegas de trabalho e supervisores que vivam a mesma dificuldade, tente compartilhar soluções.**

- Na medida do possível, **mantenha-se atualizado com pesquisas recentes** sobre a doença pode ajudar a atenuar as preocupações com as incertezas e aumentar a confiança nas condutas terapêuticas a adotar.

- **Considere a ineficácia de estratégias como uso de cigarro, álcool e outras drogas:** essas alternativas podem piorar o bem-estar físico e mental. Se o tabaco, metanfetamina e cocaína afetam a capacidade pulmonar, o etilismo crônico se associa à imunodepressão. Ambas as condições aumentam a vulnerabilidade à COVID-19.

- **Atenção aos sinais de alerta**, especialmente se forem recorrentes e persistentes por vários dias. Considerar necessidade de ajuda quando sentir dores incapacitantes, alterações sono (insônia ou sonolência demasiada) ou apetite (falta de fome ou vontade compulsiva de comer), irritabilidade incomum e choro fácil.
- **Tenha um tempo para você mesmo**: ofereça a si mesmo um tempo para passar com aqueles de quem gosta, mesmo que virtualmente. Caso comungue de alguma religião, cultive a fé e seus respectivos rituais. Atividades ligadas às artes ou hobbies que estimulem a concentração e o prazer auxiliam na promoção da saúde mental.
- **Estratégias de administração do estresse**: relaxamento, exercícios físicos, sessões de alongamento ou meditação. Há alguns bons aplicativos e canais no Youtube que oferecem boas orientações. Técnicas de respiração, podem ser adotadas diariamente e sempre que necessário. Alguns serviços têm oferecido modalidades de práticas integrativa complementares (PICs) para profissionais de saúde.
- Muitas unidades de saúde estão disponibilizando **equipe de psicólogos e especialistas em saúde mental para atendimento presencial**. Se sua unidade não contar com essa equipe, há diversos serviços sendo oferecidos online gratuitamente que oferecem acolhimento psicológico. Esta é uma atitude de autocuidado.
- **Comunique-se com seu Conselho de Classe/Sindicato** caso haja irregularidades como excesso de carga horária ou falta de EPI. Quando as demandas são coletivas e institucionalizadas através dos Conselhos/Sindicatos pode aumentar a chance de serem atendidas. Há um código de ética profissional que o ampara legalmente.
- **Não se cobre tanto**: antes de ser um profissional, você é um ser humano e não dará conta de tudo. Reconheça seus limites e não encare seu estresse como um sinal de que não está fazendo o seu trabalho

direito ou que é fraco. Faça intervalos e diversifique tarefas.



AMBIENTES E PROCESSOS DE TRABALHO: POSSIBILIDADES PARA A PREVENÇÃO

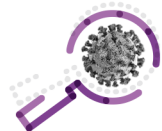
Provavelmente este seja um cenário sem precedentes para a maior parte dos trabalhadores. O estresse pode levar a situações de desentendimento entre equipe, pois todos estão vivendo momentos extremos.

Os ambientes e processos de trabalho nos quais os profissionais de saúde atuam rotineiramente já apresentam uma elevada carga física e emocional, além de frequentemente desencadear estresse, apesar disso os desafios trazidos pela COVID-19 acentuam essas características.

As manifestações de mal-estar não devem ser entendidas desvinculadas deste ambiente e da organização de trabalho. As relações entre o trabalhador e a instituição são foco frequente de tensões e conflitos e, neste momento, isso tende a ser exacerbado. É importante que cada instituição observe às necessidades de suporte aos seus trabalhadores, mas também é importante que cada trabalhador conheça e saiba o que esperar de seu empregador.

Nesse sentido, é oportuno identificar intervenções no ambiente e processos de trabalho que possam minimizar os efeitos nocivos do estresse e, ao mesmo tempo, propiciar alívio para o sofrimento psicológico. Tais estratégias contribuem para a não patologização do trabalhador e culpabilização deste pelo próprio adoecimento “por não dar conta” ou não ter se “adaptado” ao trabalho esperado. Dentro do possível, cada trabalhador e equipes têm uma margem de manobra do que é possível fazer, ações simples e eficazes para melhorar a ambiência dos serviços:

- **Garantir que todos conheçam os protocolos de biossegurança e de trabalho:** os documentos podem ser plastificados e serem disponibilizados de forma visível aos trabalhadores.



- **Reuniões curtas diárias** no início dos turnos de trabalho ou outras atividades em grupo, para alívio do estresse, podem aumentar a sensação de “estamos juntos” e diminuir a ansiedade da equipe, pois já é sabido que haverá um momento para troca de informações.

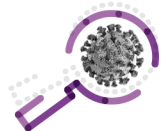
- **Expor informações visíveis** sobre cuidados psicossociais e de saúde mental ofertados na unidade sanitária, caso esteja disponível, ou outros serviços acessíveis remotamente.

- **Estimular as manifestações de apoio**, solidariedade, reconhecimento e apoio mútuo entre a equipe, principalmente quando colegas estiverem afastados por suspeita ou confirmação de COVID-19, bem como quando houver mortes de colegas de equipes ou familiares dos trabalhadores.

- **Refletir junto a coordenação e membros das equipes possíveis reorganizações de tarefas** de modo a alternar atividade de muita pressão (como preparação dos corpos em óbito) e baixa pressão (trabalhos administrativos em geral).

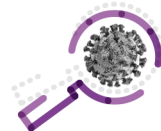
- **Apoio entre pares:** em situação de intenso estresse é comum que a própria pessoa não se dê conta de seu sofrimento e colegas próximos podem ajudar. As estratégias de cuidado mútuo têm se mostrado uma importante ferramenta de cuidado com a saúde mental. Tais estratégias também podem ser utilizadas durante paramentação e desparamentação, quando um colega se posiciona de frente ao outro e faz os comandos verbais sobre a ordem dos EPIs para que haja

aumento da atenção e cuidado nesses momentos.



- **Organização do tempo e intensidade de produção** mesmo que a demanda de trabalho no enfrentamento da pandemia exija a atuação dos profissionais por meio de intensas jornadas de trabalho, é fundamental garantir momentos de descanso e pausa adequadas, reconhecendo os limites de cada um.
- **Cultura organizacional:** cobranças excessivas da liderança podem aumentar a sensação de impotência, incapacidade e insegurança dos profissionais diante de situações em que “salvar vidas” nem sempre depende do profissional. Apesar dos valores da instituição, busque não cobrar de si e dos seus companheiros em excesso. É fundamental estimular que equipes e gestores possam acolher os profissionais que vivenciam experiências de perdas e lutos, ou que tenham sentimento de impotência diante de situações críticas.
- **Relações interpessoais:** nesse momento todos estão trabalhando sob pressão, o que pode agravar as tensões interpessoais. Busque se expressar de forma clara e empática. Caso ocorra alguma situação incômoda ou desagradável compartilhar a mesma com os colegas evitando acusações e buscando soluções. Esteja atento ao seu tom de voz quando se direciona aos companheiros para não aumentar a tensão e conflitos entre a equipe, esteja aberto para ouvir com empatia e solidariedade as angústias, tensões e colocações dos colegas.
- **Atividade e autonomia:** ainda que as atividades de cuidado sigam protocolos clínicos rigorosos, é importante garantir que todos tenham algum nível de autonomia para organizar suas tarefas e criar suas próprias formas de realizar o trabalho.
- **Relação dos sujeitos com sua atividade:** distribuir as atribuições entre a equipe de forma que cada um possa escolher setores e

atividades com os quais se identifiquem, que tenham mais conhecimento e que se sintam mais satisfeito em atuar. Os próprios profissionais podem ser propositivos e organizar entre si.



- **Situações relativas ao vínculo de trabalho:**

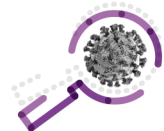
profissionais com vínculos trabalhistas mais frágeis (contratos temporários, contratados por turnos, estagiários, residentes, terceirizados, etc.) podem estar mais suscetíveis ao sofrimento nesse momento. O apoio da equipe e dos gestores a essas pessoas pode ser fundamental, bem como considerá-los como prioridades nas ações de cuidado.

- **Questões externas ao processo de trabalho:** considerar e apoiar as dificuldades pessoais de cada integrante da equipe; questões de deslocamento para o trabalho, de conciliar cuidados de filhos e de parentes, se a pessoa está passando por separação, se tem outro turno de trabalho, se está cuidando de pessoas adoecidas, etc. Ofereça, sempre que possível: apoio, compreensão e um momento de escuta.

- **Intervenções no e sobre o ambiente de trabalho:** dentro do possível, criar um ambiente de trabalho mais agradável e acolhedor pode ser positivo para toda a equipe. Organizar melhor os espaços, possibilitar algum tipo de “personalização” e “individualidade” aos trabalhadores mesmo por debaixo dos paramentos, além de não ignorar as datas festivas, essas são algumas ideias simples que podem contribuir com o bem-estar da equipe.

Por fim, cabe salientar que é frequente, nas queixas de saúde mental relacionadas ao trabalho e também da saúde mental de modo geral, que o tratamento seja baseado na oferta de uma terapia medicamentosa. Esta estratégia, devidamente acompanhada por um profissional qualificado, pode sem dúvida ser importante, porém deve ser ofertada após a tentativa de outras ações, tais como as descritas acima.

NOTIFICAÇÃO DO SOFRIMENTO/TRANSTORNO MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO E A REDE DE ATENÇÃO À SAÚDE



Todos os casos de sofrimento/transtorno mental relacionado ao trabalho devem ser notificados na Ficha de Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho do Sistema de Informações de Agravos de Notificação - SINAN (BRASIL, 2017). Para fins de notificação e ações de vigilância e cuidado é considerado sofrimento/transtorno mental relacionado ao trabalho quando:

- O usuário fizer referência explícita a situações dos ambientes e processos de trabalho geradoras de intenso sofrimento, mesmo na ausência de quadro clínico de transtorno mental;
- O trabalhador apresentar quadro clínico de transtorno mental e, pelas características de sua história clínica e ocupacional, o profissional de saúde suspeitar da relação entre o trabalho e o seu transtorno;
- Relatos de violência relacionada ao trabalho incluindo assédio moral e sexual.

No SUS, oportunamente o profissional pode buscar cuidado no serviço de referência em Saúde Mental ou Saúde do Trabalhador. O Centro de Referência Técnica em Saúde do(a) Trabalhador(a) - CEREST¹ pode articular com redes institucionais e sociais, como acompanhamento de denúncias ao Ministério Público do Trabalho (MPT), relatórios para perícia do INSS, encaminhamento para serviço de cuidado médico e psicológico, além de orientar os trabalhador(a) e/ou familiares sobre os encaminhamentos junto ao empregador e à Previdência Social, como a

¹ Importante avaliar se existem outros trabalhadores no mesmo ambiente e condições de trabalho, que estão em situações de sofrimento com possibilidade de desenvolvimento de transtorno mental. Nesses casos, as equipes de Vigilância em Saúde do Trabalhador devem ser comunicadas.

emissão da CAT, se este for segurado pelo Seguro Acidente de Trabalho (SAT) do INSS.

Todos os trabalhadores independentemente do vínculo empregatício, formal e informal, são alvo das ações do CEREST. As equipes do CEREST ou de Vigilância em Saúde do Trabalhador devem também garantir a notificação no SINAN, registrando os agravos e doenças relacionadas à Saúde Mental no trabalho, bem como articular com os serviços de saúde que darão seguimento ao cuidado do usuário (Atenção Básica, CAPS, ambulatórios, entre outros).

Durante a crise sanitária da COVID-19 estamos aprimorando nossas estratégias de cuidado de si e do outro. Depois que o momento agudo passar é bem importante ter espaço para refletir e aprender com as experiências, extraordinariamente difíceis, de modo a criar uma narrativa positiva e não traumática.

A cartilha foi elaborada com a participação dos pesquisadores colaboradores de Atenção Psicossocial e Saúde Mental do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/Fiocruz):

Ana Cecília Andrade de Moraes Weintraub, Anne Caroline Luz Grudtner da Silva, Bernardo Dolabella Melo, Carolyne Cesar Lima, Cecília Barbosa, Daphne Rodrigues Pereira, Denise Nogueira, Fernanda Serpeloni, Leticia Masson, Ionara Vieira Moura Rabelo, Luciana Cavanellas, Marcello Rezende, Marta Montenegro, Michele El Kadri, Michele Souza e Souza, Milene Tramansoli Resende, Nicolly Papacidero Magrin e Sônia Gertner.

Coordenação: Débora da Silva Noal e Fabiana Damásio

Coordenador do CEPEDES: Carlos Machado de Freitas

Projeto Gráfico: Adriana Marinho

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde no atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais.** Brasília, abr. 2020.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Saúde do trabalhador e da trabalhadora** [recurso eletrônico]. Série Cadernos de Atenção Básica, n. 41. Brasília: Ministério da Saúde, 2018

BROOKS, S. et al. Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. **BMJ Mil Health**, v. 166, n. 1, p. 52–56, 1 fev. 2020.

CHEN, Q. et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. e15–e16, 1 abr. 2020.

DEVILLY, G. J.; WRIGHT, R. A função do debriefing psicológico no tratamento de vítimas de trauma. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 25, n. (Supl I), p. 5, 2003.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações para Gestores.** Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, abr. 2020.

IASC - INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19.** Versão 1.5. Trad. Márcio Gagliato. março, 2020.

KADRI, M. R. E. *Organizando à Assistência. Guia de Atenção Psicossocial para o Enfrentamento da COVID-19 no Amazonas.* Universidade do Estado do Amazonas, abr. 2020.

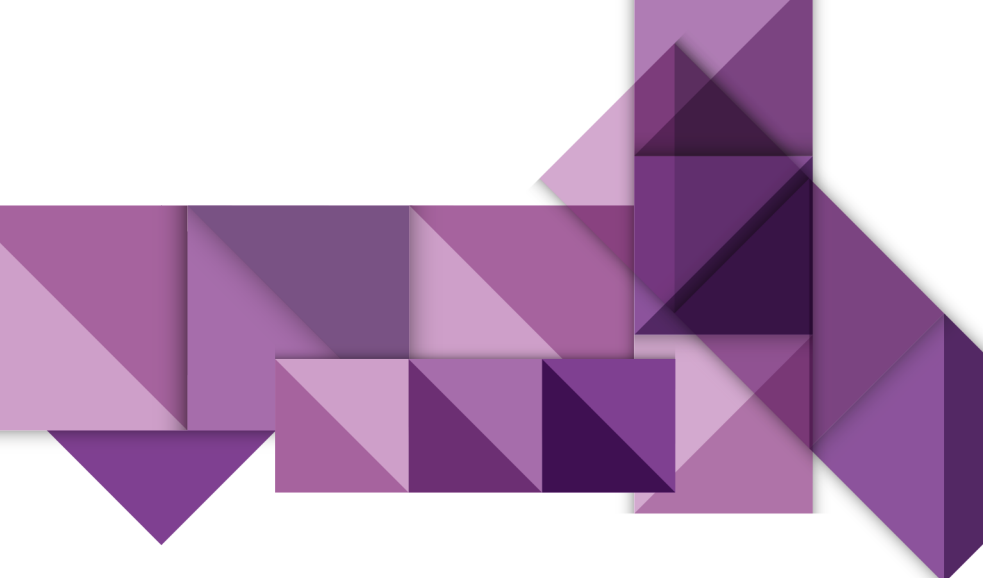
KANG, L. et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 3, p. e14, 1 mar. 2020.

LIMA, E. de P.; ASSUNCAO, A. Á. Prevalência e fatores associados ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em profissionais de emergência: uma revisão sistemática da literatura. **Rev. bras. epidemiol.** São Paulo, v. 14, n. 2, p. 217-230, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2011000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 de maio 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; WAR TRAUMA FOUNDATION; VISÃO MUNDIAL INTERNACIONAL. **Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo.** Geneva: World Health Organization, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Proteção da Saúde Mental em Situações de Epidemias.** Organização Pan-Americana da Saúde, 2009. Disponível em: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situaciones-de-Epidemias--Portugues.pdf>. Acesso em: 01 de julho de 2020.

THE LANCET. Editorial COVID-19: protecting health-care workers. **The Lancet**, v. 395, p. 922, 21 mar. 2020.



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL