

GONÇALO CASTANHO | ENSAIOS REFLEXIVOS



“Lifesaving” | 2021

Os profissionais de saúde e a sua continua intervenção em contexto de pandemia: implicações psicológicas

Quando, a 2 de Março de 2020 se d a primeira medida formalmente restritiva face  propagação do vírus **Covid-19**, estávamos longe de imaginar com rigor, as implicações reais para o quotidiano do profissional de saúde. Ultrapassado um ano de combate à pandemia, **importa considerar o impacto psicológico, que a mesma tem vindo a evidenciar nos profissionais de saúde, face ao desgaste acumulado.**

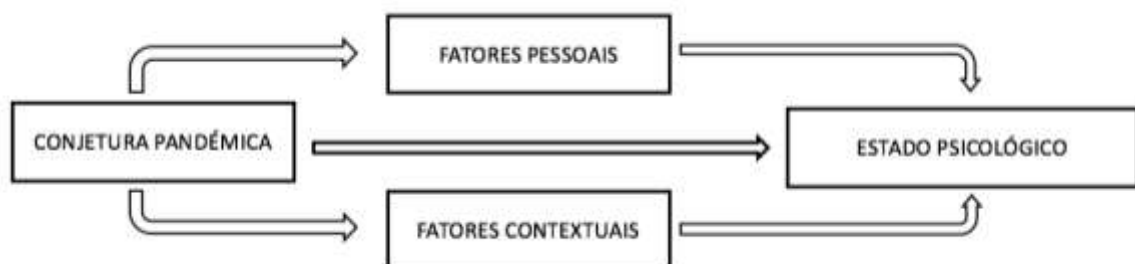


Figura 1 - Impacto pandmico em termos psicológicos

Como  possível observar na *figura 1*, **as especificidades emergentes da intervenção em contexto pandmico, tendem a influenciar os fatores individuais e contextuais, podendo maximizar o seu impacto negativo na saúde psicológica do sujeito**, para além do impacto que o ajuste às restrições pandmicas, evoca.

Em termos pessoais, a exposição ao contexto pandémico, traduziu-se em muitos casos, **na tomada de consciência da uma saúde psicológica já debilitada**, por parte do sujeito. Quer seja pelas demandas do Séc. XXI, do defraudar de expectativas, do incumprimento de necessidades pessoais de bem-estar psicológico, ou défice pessoal em termos de desenvolvimento pessoal e de competências psicológicas, **a pandemia, despoletou uma necessidade emergente de atuação.**

Nos aspetos contextuais, reportamos uma **realidade de alto desgaste psicológico**. A saúde é um contexto de atuação profissional de elevada responsabilidade, intervenção face a situações limite de vida, elevados índices de incerteza preditiva, e, em muitos casos, deficientes condições materiais e até infraestruturais, gestão de tempo incerta e condicionada e trabalho de equipa condicionado por equipas em constante mutação. Para além disso, muitos dos profissionais que musculam as intervenções no domínio da saúde, fazem-no em **condições de precaridade e/ou com falta de reconhecimento económico**, o que degrada ainda mais o bem-estar face à sua atuação.

No que diz respeito às restrições evocadas pelo combate pandémico, o profissional de saúde, viu a sua atividade requerer de um **acréscimo de cuidados e de ações**, aumentando a carga psicológica laboral, com mais protocolos, cuidados, conhecimentos, materiais e problemáticas de atuação. Para além disso, destacam-se ainda:

- A volatilidade das medidas restritivas ao longo do tempo, reforçando a **imprevisibilidade do volume de trabalho, requerendo cíclicas adaptações profissionais.**
- A exposição prolongada ao (a)normal funcionamento profissional, originando fenómenos de **fadiga e degradação** que inibem uma melhor resposta conjetural.
- E a **impedição de contactar prolongadamente com as suas famílias.**

Face ao exposto, importa considerar com a devida seriedade um aumento da incidência de casos de saúde psicológica afetada, nos profissionais de saúde, para os quais deixamos, possíveis sinais de alarme.

Lapsos de memória	Sonolência
Deficiente gestão do tempo	Letargia
Fadiga continua	Alteração do estilo de vida
Instabilidade emocional	Exposição a processos de luto pessoais
Conflituosidade percebida recorrente	Retração social
Medo recorrente	Sinais fisiológicos de ansiedade (Dores; Mal estar corporal; Tensão; Desarranjo intestinal)
Afastamento e evitação	“Ataques de pânico”
Precipitação	Mudança nos hábitos alimentares
Défice de tolerância (Colegas e/ou Pacientes)	Visão híper simplificada da sua ação
Perca de rigor	Otimismo exagerado
Tristeza	Agressividade
Depressão	Abuso nos comportamentos aditivos
Sono desregulado	Negação
Emergência de necessidades pessoais	Estilo de raciocínio enviesado

Tabela 1 - Sinais de alarme psicológico

Sintetizam-se, na *tabela 1*, vinte e oito sinais de alarme, que devem despoletar uma aferição pessoal do estado de saúde psicológico, assentes em duas notas finais. A primeira, **procurar ajuda especializada**, combatendo o vulgar estigma generalizado de que os profissionais de saúde não têm necessidades desta ordem, tendo por base os sinais de alarme enumerados. A segunda, evitar as generalizações e adotar uma **análise individualizada** a cada caso.