

**SAÚDE MENTAL DOS  
PROFISSIONAIS QUE ATUAM  
COM PESSOAS EM SITUAÇÃO DE  
RUA - PANDEMIA DE COVID-19**

“De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro.”

**Fernando Sabino (1956)**



## Autores



### **Residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP**

Luana Brito Guedes - Psicóloga

Rhayane do Nascimento Silva - Terapeuta Ocupacional

Tainara Vieira Alves - Enfermeira

### **Núcleo Docente Assistencial Estruturante do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP**

Maria Cristina Mazzaia - Enfermeira e Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP

Tabata Galindo - Enfermeira e Vice-coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP

Amanda Avezani- Enfermeira

Fernanda Pimentel - Terapeuta Ocupacional

Girliani Silva - Enfermeira

E-mail para contato: [res.saudemental20@gmail.com](mailto:res.saudemental20@gmail.com)

# APRESENTAÇÃO

Olá! Nós somos residentes do programa de Saúde Mental da UNIFESP. Escrevemos essa cartilha para que possamos, de alguma forma, ajudar nesse momento de pandemia do COVID-19 no Brasil. Lidar com a população em situação de rua normalmente já é desafiador, agora na pandemia os desafios se multiplicam.

O cuidado com a saúde mental do profissional muitas vezes é deixado em segundo, terceiro plano... porém, entendemos que deveria estar em primeiro plano! É importante que nos cuidemos para que possamos cuidar do outro.

Nessa cartilha você encontrará discussões sobre o trabalho com a população em situação de rua, as principais manifestações de adoecimento dos profissionais no contexto da pandemia e no geral. Por fim, trouxemos algumas sugestões de possíveis estratégias de cuidado para a sua saúde mental.

Esperamos poder te ajudar a se cuidar mais! Boa leitura!

# Índice

<b>1. Desafios do trabalho com a população em situação de rua</b> .....	5
Paradoxo do trabalho com a população em situação de rua .....	6
Respostas comuns ao trabalhar com a população em situação de rua .....	7
Sobrecarga emocional .....	8
Como a pandemia tem afetado seu trabalho? .....	9
Em tempos de COVID-19 .....	10
Reações esperadas ao COVID-19 .....	11
Vivenciando situações potencialmente traumáticas na pandemia .....	12
<b>2. Formas de cuidado com a saúde mental</b> .....	13
Sobre Saúde Mental .....	14
Como reconhecer e lidar com as emoções.....	15
Respeite seus sentimentos .....	16
Sugestões e estratégias de Autocuidado .....	17
Como cuidar da sua saúde mental no trabalho com a população em situação de rua .....	18
Esteja atento aos seus sentimentos e dificuldades .....	19
Onde procurar ajuda profissional .....	20
E mais .....	21
<b>Concluindo</b> .....	23
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	24

# **1. Desafios do trabalho com a população em situação de rua**

# PARADOXOS DO TRABALHO COM A POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

Quem trabalha com a população em situação de rua frequentemente precisa lidar com sentimentos ambíguos, que geralmente caminham juntos, tais como:

Empolgação e esperança  
X  
Frustração e impotência

As relações apresentam um  
contato difícil e demorado  
X  
Mas podem ser transformadoras

Trabalho que inspira  
X  
Trabalho que drena  
energia

Diariamente, em condições “normais” de trabalho, esses sentimentos podem gerar estresse ou conflitos internos. Frente a uma pandemia, esses sentimentos podem ser agravados.

# RESPOSTAS COMUNS AO TRABALHAR COM A POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

- ✘ Ansiedade referente a situações de risco da pessoa assistida;
- ✘ Sensação de estar sobrecarregado;
- ✘ Resistir em continuar atendendo quem não compartilha dos mesmos objetivos e valores;
- ✘ Culpa ao voltar para casa pensando naquele que está dormindo nas ruas;
- ✘ Conflitos com familiares da pessoa em situação de rua; ✘ Medo das reações da pessoa que está atendendo;
- ✘ Desejo acentuado de tentar repetidamente convencer a pessoa a aceitar um encaminhamento;
- ✘ Frustração e impotência quando seus esforços não parecem ser valorizados.

(ROSA e SANTANA, 2016)

# SOBRECARGA EMOCIONAL

- A **sobrecarga emocional** se dá a partir da *saturação de sentimentos, pensamentos e sensações* que podem gerar esgotamento físico e mental. Pode ser uma experiência devastadora e se intensificar ao longo do tempo. Durante a pandemia essa sobrecarga poderá ser experienciada por muitas pessoas.



**Trabalhar com a população em situação de rua é desafiador e complexo, não é?!  
Já imaginou atuar com essa população frente ao momento que estamos vivendo no mundo?**



# Como a pandemia tem afetado seu trabalho? Tem sentido esgotamento físico e emocional?

O ambiente de trabalho me deixa ansioso



Será que estou contaminado e transmitindo a doença?



Me sinto exausto!

Os EPI's que tenho são suficientes?



Estou perdendo as esperanças...

Esses pensamentos e sentimentos são esperados nesse momento de pandemia. Mais adiante, vamos apresentar formas de lidar com tudo isso!

# Em tempos de COVID-19 ...



Estamos vivendo no contexto de pandemia. Além do estresse gerado pelo trabalho na rua, se somam novas questões relacionadas ao COVID-19. Somos convidados a aplicar o que sabemos sobre as reações psicológicas em contextos de emergências e desastres ao momento que estamos vivendo.



**Importante:** É cientificamente comprovado que existem **reações esperadas** em pessoas que passam por situações de emergência. Ou seja, passamos por mudanças em termos de saúde mental no período da pandemia. **Estranho seria se continuássemos como se nada estivesse acontecendo!**

(FIOCRUZ, 2020)

**Vamos falar brevemente sobre as reações esperadas por período:**

# Reações esperadas ao COVID-19 (FIOCRUZ, 2020)

Até 72h depois do evento estressor	Até 3 meses depois
<b>Reação Imediata - Estresse Normal</b>	<b>Reação Pós Imediata - Estresse Agudo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Alarme</li><li>● Taquicardia</li><li>● Suor em excesso</li><li>● Hiperatividade</li><li>● Aflição</li><li>● Agressividade</li><li>● Agitação desordenada</li><li>● Fuga</li><li>● Pânico</li><li>● Crise emocional</li><li>● Incapacidade de agir</li><li>● Paralisia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Raiva</li><li>● Confusão</li><li>● Reação ansiosa</li><li>● Sintoma de dissociação (achar que nada disso é real)</li><li>● Conflitos interpessoais</li><li>● Alterações do sono</li><li>● Alterações de apetite</li><li>● Letargia ou agitação desordenada</li><li>● Violência</li></ul>

[Clique aqui](#) para saber mais!

# Vivenciando situações potencialmente traumáticas na pandemia

Vamos imaginar a seguinte situação durante a pandemia: Uma pessoa vivenciou, testemunhou ou foi confrontada com um ou mais eventos que envolveram ameaça de morte ou a perda de algum ente querido. Essa pessoa pode ter reagido com intenso medo, impotência ou horror.

A situação descrita pode gerar:

- Lembranças constantes da situação potencialmente traumática;
- Afastamento emocional, isolamento;
- Insônia, irritabilidade e dificuldade em se concentrar e em realizar suas tarefas.

Procure ajuda se apresentar os sintomas acima de maneira muito intensa por um período de tempo prolongado (4 semanas após a ocorrência da situação potencialmente traumática) para evitar que essas dificuldades se agravem.



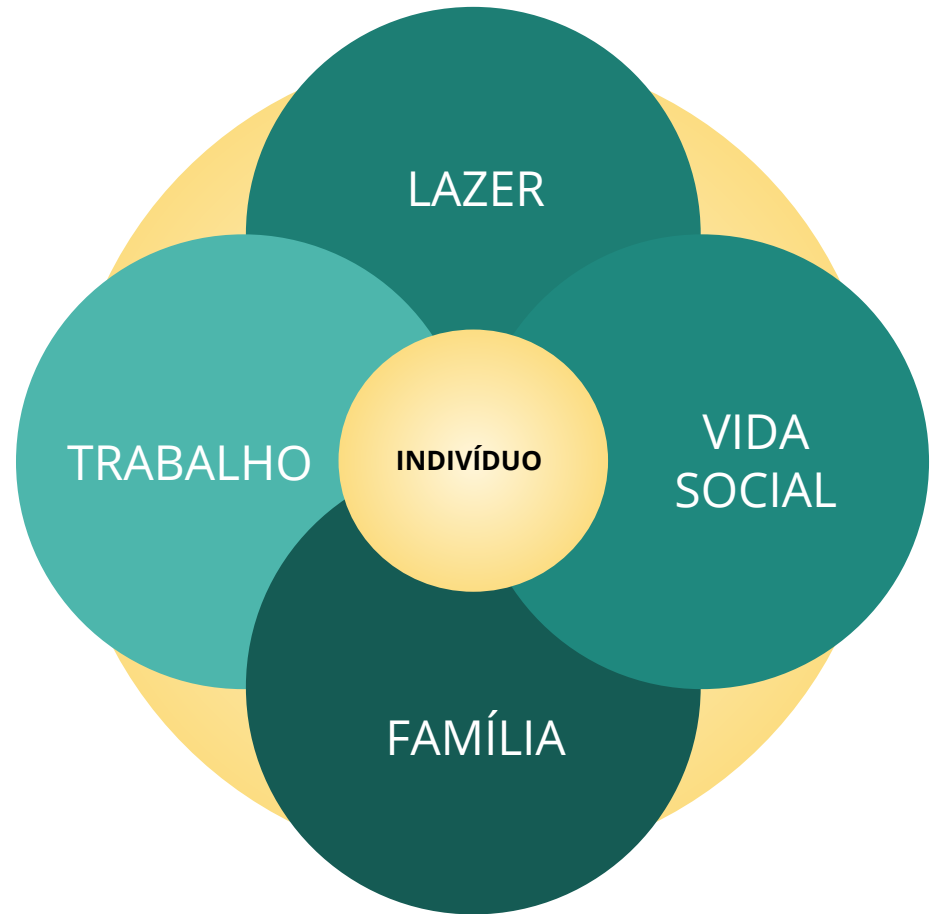
Lembre-se de que a vivência de uma situação difícil pode ser traumática ou não. As reações psicológicas variam de pessoa para pessoa e são influenciadas por fatores individuais, relacionais e sociais.

## **2. Formas de cuidado com a saúde mental**

A **SAÚDE MENTAL** é difícil de definir, pois os significados podem ser diferentes para cada pessoa e em diferentes culturas. Mas uma coisa é certa: **ela depende de muitos fatores!**

Cuidar da saúde mental é essencial para conseguirmos dar conta de todo e qualquer aspecto de nossas vidas. E para isso, é preciso olhar para o indivíduo nas suas relações com o outro e com aquilo que o cerca.

Vamos abordar alguns fatores importantes que interferem na nossa saúde mental e como lidar com esses fatores.



# COMO RECONHECER E LIDAR COM AS EMOÇÕES?

**Identifique suas emoções.** Às vezes nós agimos de certa forma e nem percebemos que estamos sob forte emoção. Está sentindo raiva, medo, tristeza?

**Saiba o que causou a emoção.** Preste atenção aos seus pensamentos e identifique o motivo da sua emoção. Assim fica mais fácil de resolver um problema!

**Registre os seus pensamentos.** Quando acontece algo que te causa tristeza, o que você pensa? Um exemplo seria “eu sou uma pessoa ruim”. Preste atenção, esses pensamentos ocorrem sempre? Eles são baseados em quê? São verdadeiros?

**Fale dos seus sentimentos.** Não esconda nem guarde para depois, trate do conflito assim que ele acontecer.

**Não acuse.** Comece suas frases com “eu me senti”, “estou com raiva por” ao invés de apontar um culpado.

**Tente pensar antes de agir.** Respire fundo, tenha clareza do que te incomodou e porquê, e só depois fale. Foque em uma conversa honesta e que gere mudanças.

**Aceite suas emoções.** Elas são legítimas e sempre aparecem por um motivo. Use-as como aliadas para o seu autoconhecimento!

# RESPEITE SEUS SENTIMENTOS!



**Cada pessoa tem uma forma específica de lidar com as dificuldades.** Antes de tudo, se respeite. Respeite seu sofrimento, seus sentimentos. É normal sentir medo, angústia...

Não ache que durante a pandemia você precisa fazer pão, aprender yoga, fazer aulas de idiomas, ler um livro e ter treinos funcionais em casa todo dia. As pessoas estão transferindo a lógica da **produtividade** para dentro de casa! **NÃO PRECISA SER ASSIM.** Nem todas as pessoas têm realidades que possibilitem essas atividades. **Principalmente se você estiver trabalhando, sua realidade é diferente.** Está tudo bem ter dificuldades nesse período, o importante é se respeitar e conhecer os seus limites.

Caso você tenha interesse e possibilidade de alterar sua rotina de forma a buscar um autocuidado, apresentamos na próxima página **sugestões** para o enfrentamento da situação de pandemia, que no entanto devem ser adaptadas à realidade sócio-cultural de cada pessoa.



# SUGESTÕES E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

INCENTIVE ESTRATÉGIAS POSITIVAS	DESESTIMULE ESTRATÉGIAS NEGATIVAS
Descansar o suficiente	Evite dormir o dia todo
Comer o mais regularmente possível	Evite abusar de drogas, cigarros e bebidas alcoólicas
Conversar e passar tempo com a família	Evite trabalhar excessivamente sem descansar ou relaxar
Realizar atividades que o ajude a relaxar (por exemplo: caminhar, cantar, cuidar da espiritualidade e brincar com as crianças)	Evite descuidar da higiene pessoal
Praticar exercícios físicos	Evite ser violento

**Para saber mais** sobre estratégias de autocuidado e relaxamento, [clique aqui](#) para acessar nossa cartilha voltada para esse tema!

# Como cuidar da sua saúde mental no trabalho com a população em situação de rua?

Aceite que existem **limitações** sobre o que é possível fazer, infelizmente existem situações que estão fora do nosso alcance. **O que de forma alguma invalida o seu trabalho!**

Converse constantemente com outros serviços da **rede**, dividam tarefas.

Esteja munido de **informações** sobre ONG's e locais de apoio para a população em situação de rua, afinal ter **possibilidades** de trabalho também ajuda na sua saúde mental e diminui a sensação de impotência. [Clique aqui](#) para saber mais!

**Não trabalhe sozinho** (a), esteja sempre com colegas discutindo as ações.

Faça **breves pausas** durante o trabalho, elas ajudam a desestressar.

# ESTEJA ATENTO AOS SEUS SENTIMENTOS E DIFICULDADES ...

Caso as estratégias citadas acima já tenham sido colocadas em prática e ainda assim não estejam fazendo efeito, procure ajuda de profissionais de saúde.

## Alguns sinais de que a ajuda profissional pode ser importante:

- Sintomas persistentes por mais de 3 meses;
- Sofrimento intenso;
- Pensamentos e/ou conduta suicida;
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências;
- Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático são quadros graves que requerem atenção especializada.

# Onde procurar ajuda profissional?

No SUS nós temos a **Rede de Atenção Psicossocial - RAPS**. Ela é composta por diversos pontos de atenção, pois as demandas de saúde mental também são diversas. É possível ser atendido por questões de saúde mental nos seguintes serviços:

- **Unidade Básica de Saúde - UBS:** A UBS é a porta de entrada do SUS e também da saúde mental! Tem um grande potencial de trabalho (Terapias Comunitárias, por exemplo) e coordena a atenção à saúde do usuário.
- UPA 24 Horas, Pronto - Socorros e SAMU;
- Centro de Atenção Psicossocial - CAPS;
- Serviço Residencial Terapêutico;
- Hospitais.

[Saiba mais sobre a RAPS aqui!](#)

Atualmente, por conta da pandemia de COVID-19, a rede está funcionando de maneira diferenciada. Procure os serviços do seu território para saber como o atendimento está sendo feito.

[Clique aqui](#) para encontrar os serviços do SUS mais próximos da sua casa (Válido para a cidade de São Paulo)

[Clique aqui](#) para uma abrir uma lista de iniciativas gratuitas de atendimento psicológico. (Acesso em Maio - sujeito a alterações)

# E MAIS ...

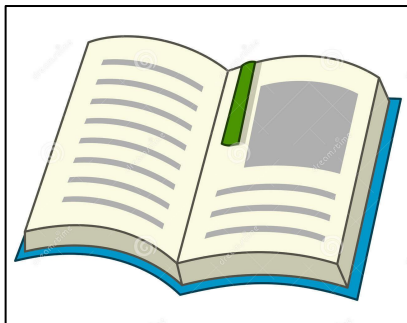
● **Evite o excesso de informações:** Busque fontes confiáveis para sanar dúvidas sobre o assunto. Ficar conectado às notícias o tempo todo pode levar ao sofrimento mental.



● **Solidão X Solitude:** Solidão é o sentimento de profundo vazio que leva ou que foi produzido pelo isolamento. Solitude é o estado de privacidade de uma pessoa, pode representar o isolamento, porém não é associado ao sofrimento. É o pleno contato consigo mesmo. Enquanto a solidão é um vazio do lado de dentro, a solitude é o interior preenchido. Portanto, aproveite a solidão para trabalhar a solitude. Se reconheça, se redescubra.

# E MAIS ...

● **Mantenha a rede socioafetiva ativa:** Conte com o apoio das pessoas, estabelecendo contato virtual, com familiares, amigos e colegas. Compartilhar as nossas preocupações, medos e experiências ajudam a combater a sensação de isolamento e é essencial para aumentar a resiliência e a confiança de que a pandemia irá passar.



● **Reserve um tempo para você:** É essencial relaxar, respeitar os dias de folga e os períodos de descanso. Procure realizar atividades físicas e de lazer. Esse pode ser o momento ideal para voltar a fazer aquela atividade que você tanto gostava.

# CONCLUINDO ...

O trabalho com a população de rua em tempos de COVID-19 é, com certeza, desafiador. As vulnerabilidades que já são presentes no cotidiano se intensificam por se tratar de uma pandemia na qual as principais recomendações não podem ser facilmente atendidas (distanciamento físico e medidas de higiene pessoal).

Apesar de todas as dificuldades, situações de crise também são conhecidas pelo grande potencial de gerar mudanças positivas. Cabe a todos nós, como sociedade, pressionar as autoridades para que sejam tomadas providências quanto às condições de trabalho dos profissionais e às condições de vida

da população em situação de rua. As redes de solidariedade espontâneas estão dando o exemplo e mostrando que há esperança.

Como forma de cuidado e também de autoconhecimento, tente lembrar suas motivações iniciais para trabalhar com a população de rua. Quais foram? Qual é o lado bom de trabalhar com a população em situação de rua? Como o trabalho te afeta e te faz uma pessoa melhor?

**Lembre-se:** o seu trabalho é belo e extremamente importante. Estamos juntos nessa!

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROOKS, Samantha K.; WEBSTER, Rebecca K.; SMITH, Louise E.; WOODLAND, Lisa; WESSLEY, Simon; GREENBERG Neil and RUBIN G. J. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** *www.thelancet.com* Vol 395 March 14, 2020. Disponível em <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)>. Acesso em 22 de abril de 2020.

FIGUEIRA, Ivan and MENDLOWICZ, Mauro. **Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático.** *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online]. 2003, vol.25, suppl.1, pp.12-16. ISSN 1809-452X. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000500004>>. Acesso em 15 de maio de 2020.

FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - Recomendações Gerais. 2020. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/108>>

Goleman, Daniel. **Inteligência emocional** [recurso eletrônico] / Daniel Goleman ; tradução Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro : Objetiva, 2011.

Grupo de Referência IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias. **Guia Preliminar: Como lidar os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de Covid-19** Versão 1.5. Março de 2020. Disponível em <<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>>



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOPES, Tatiana Prazeres Antunes Vaz. **Atitudes perante a morte e ansiedade e depressão em cuidadores profissionais de cuidados paliativos.** Dissertação (Mestrado) – Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo e Psicologia Clínica Dinâmica, Universidade de Lisboa, 2010. Disponível em <<http://hdl.handle.net/10451/2638>>. Acesso em 22 de abril de 2020.

MANSUR, Luci Helena Baraldo. **Solidão-solitude: passagens femininas do estado civil ao território da alma.** 2006. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp029126.PDF>>. Acesso em 23 de abril de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar.** Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>>. Acesso em 22 de abril de 2020.

PARANHOS, Mariana Esteves; WERLANG, Blanca Susana Guevara. **Psicologia nas emergências: uma nova prática a ser discutida.** *Psicol. cienc. prof.*, Brasília. v. 35, n. 2, p. 557-571, June, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-370301202012>>. Acesso em 25 de mar. de 2020.

SANTANA, C. M. A.; ROSA, A. S. (org.). **Saúde Mental das Pessoas em Situação de Rua: conceitos e práticas para profissionais da Assistência Social.** São Paulo: Epidaurus Medicina e Arte, 2016