

2020-03-16 11:55:45

<http://justnews.pt/noticias/psiquiatras-criam-servico-de-consultas-gratuitas-por-videochamada-para-profissionais-de-saude>

## COVID-19: psiquiatras cuidam da saúde mental «de quem está na linha da frente»

Médicos, enfermeiros, farmacêuticos, técnicos, administrativos e outros profissionais de saúde contam, desde o início da semana, com o apoio de mais de 200 psiquiatras, de norte a sul do país, através de videochamada.

“O objetivo principal é apoiar todos os profissionais que estão sujeitos a uma enorme pressão e sobrecarga de trabalho por causa do combate à pandemia COVID-19”, disse à Just News o psiquiatra Pedro Morgado, responsável pelo “Cuidar de Quem Cuida”.



**Apoio de Psiquiatria para profissionais de saúde**

Cuidamos da saúde mental daqueles que estão na linha da frente. Se é profissional de saúde e precisa de uma consulta de Psiquiatria por videochamada, inscreva-se.

**Serviço gratuito**

Saiba mais em [www.p5.pt/apoio](http://www.p5.pt/apoio)



O projeto foi criado pela Escola de Medicina da Universidade do Minho e consiste na realização de consultas de Psiquiatria gratuitas, em sistema de teleconsulta, podendo ser disponibilizada intervenção psicoeducativa, psicoterapêutica breve, de suporte ou psicofarmacológica.

O “Cuidar de Quem Cuida” conta com o apoio do Programa Nacional de Saúde Mental da Direção-Geral da Saúde, da Ordem dos Médicos, da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental e da Associação Portuguesa de Internos de Psiquiatria.

Pedro Morgado alerta para os sintomas a que os profissionais devem estar mais atentos: “Estados ansiosos, alterações do sono e do apetite e dificuldade em encontrar recursos para gerir esses sintomas, que prejudicam as tarefas do dia-a-dia e a resolução de problemas. Face a isto, deve-se pedir ajuda.”



Pedro Morgado

O médico chama a atenção para quem já sofre de algum problema do foro psíquico e que se pode agravar nestes dias:

“É normal que possa acontecer porque, numa pandemia, não é fácil manter as horas de sono adequadas, uma alimentação saudável, a conjugação da vida profissional e familiar. A exaustão e o medo face ao futuro são fatores de risco para quem está na linha da frente do combate a uma pandemia.”

Os profissionais de saúde que necessitem de consulta deverão preencher o formulário disponível em [www.p5.pt/apoio](http://www.p5.pt/apoio). A chamada pode ser realizada através de um browser, não necessitando de qualquer software adicional, sendo o apoio logístico garantido pelo Centro de Medicina Digital P5, uma iniciativa da Escola de Medicina da Universidade do Minho.

Só no primeiro dia de funcionamento, foram mais de duas dezenas os pedidos de ajuda por parte de profissionais de saúde. “O ‘Cuidar de Quem Cuida’ vai contribuir para alertar para a importância da saúde mental de quem trabalha nesta área, não apenas dando apoio médico, mas também apelando à prevenção”, sublinha Pedro Morgado.

A iniciativa conta com a ajuda de estudantes voluntários do 6.º ano do Mestrado Integrado em Medicina, da Universidade do Minho, que estão responsáveis pelo agendamento das consultas.

## Psiquiatras voluntários em situação de pandemia

Se é Psiquiatra e gostaria de atender por videochamada um profissional de saúde nesta fase de crise, inscreva-se.



Saiba mais em  
[www.p5.pt/voluntario](http://www.p5.pt/voluntario)



### Uma especial atenção à morbilidade psicológica acrescida

Numa situação como a que se vive neste momento, “os profissionais dos serviços de Saúde Mental têm de estar atentos à morbilidade psicológica acrescida e dar respostas concertadas, a diferentes níveis”, afirma a presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM), em declarações à Just News.

Maria João Heitor começa por destacar quem está na comunidade -- as pessoas em quarentena e os doentes infetados e seus familiares --, “em articulação estreita com os respetivos ACES e gabinetes de apoio técnico da Saúde Mental das ARS”. Refere depois quem está internado nos hospitais e respetivos familiares e cita, finalmente, os profissionais de saúde e todos os outros colaboradores (administrativos, da área da gestão, etc.).

“Em relação aos profissionais de saúde, particularmente os médicos, enfermeiros e outros que trabalham em cuidados intensivos, anestesiologia, pneumologia, infeciologia e serviços de urgência, não chega disponibilizar apoio psicológico e psiquiátrico”, sublinha Maria João Heitor, frisando ser “fundamental, desde já, e numa atitude preventiva, investir na promoção da saúde mental positiva e do bem-estar destes profissionais”.

Como é que isso se faz? “Com ações muito simples, que ajudem a prevenir a exaustão física e emocional, o burnout, e que aumentem a resiliência, isto é, a capacidade de superar, de um modo adaptativo, o stress e a adversidade, mantendo simultaneamente um funcionamento psicológico e físico normais.”

A necessidade de os profissionais que estão “na linha da frente” manterem e até aumentarem a resiliência é indiscutível. Tal permitirá “reduzir o presentismo”, ou seja, procurar evitar um pior desempenho devido a uma má saúde ou a uma má saúde mental, e “melhorar a sua performance”.



Maria João Heitor

A presidente da SPPSM faz questão de sublinhar “a relevância” da iniciativa “Cuidar de Quem Cuida”, a que aquela Sociedade se “juntou de imediato, colaborando, inclusive, na sua divulgação”. O mesmo sucedeu relativamente “a todas as iniciativas locais e regionais que estão a ser desenvolvidas e são cruciais”.

Maria João Heitor aproveita para adiantar que no Hospital Beatriz Ângelo, em Loures, está já mobilizada uma equipa de intervenção constituída por profissionais do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, que dirige, e acrescenta:

“Estamos todos alinhados para podermos implementar medidas de promoção da saúde mental positiva e do bem-estar e criar uma linha telefónica para apoio mental ou emocional.”