

MANEJO DE SINTOMAS DE ANSIEDADE EM PACIENTES COM COVID-19

Autora 1: Lilian Victória Riehl, especialista em Psicologia Hospitalar, psicóloga, Hospital São José Dois Irmãos, lilianriehl@gmail.com

Autora 2: Patrícia da Silva de Azeredo, graduada em Serviço Social, assistente social, Hospital São José Dois Irmãos, patriciadasilvadeazeredo@gmail.com

Resumo: Este relato de vivência teve como objetivo identificar uma nova demanda surgida devido ao aumento de pacientes internados com COVID-19, a de manejo de sintomas de ansiedade, tendo em vista a diminuição do sofrimento psicológico dos pacientes com tal diagnóstico. Verifica-se que alguns dos sintomas de COVID-19 podem se assemelhar a outros tipos de doenças, como de ansiedade. Por isso a importância do manejo nesta situação. Mediante a verificação de que pacientes estavam apresentando sintomas de ansiedade, foi necessário acionar a equipe de saúde mental local na psiquiatria, mas que também atende na internação clínica conforme demanda. Para tal, a psicóloga da unidade passou a atender aos pacientes com COVID-19, especialmente os quais apresentavam crise de ansiedade. O atendimento se deu através da investigação do quadro clínico do paciente, reconhecimento da história de vida e como se dava sua compreensão da doença e adesão ao tratamento. As estratégias utilizadas foram regulação emocional, técnicas de relaxamento e de respiração, bem como de ativação comportamental. Através disso observou-se uma diminuição no desconforto do paciente frente à ansiedade e por consequência se sentiram mais seguros ao que era proposto pela equipe assistencial. Mediante a demanda evidenciada conclui-se que o profissional de saúde mental seja incluído na rotina de cuidados dos pacientes clínicos, pois ao conseguir manejar os sintomas de ansiedade, pode-se minimizar o sofrimento psicológico dos mesmos e assim podendo até reduzir o tempo de internação hospitalar.

Introdução:

Devido à rápida propagação da pandemia e conseqüentemente o aumento de pacientes internados com COVID-19, fez-se necessário pensar em estratégias para diminuir o sofrimento psicológico dos pacientes internados com o referido diagnóstico.

Os sintomas que podem ser característicos do COVID-19 englobam mal-estar, febre, fadiga, tosse, dispnéia leve, anorexia, dor de garganta, dor no corpo, dor de cabeça, congestão nasal, diarreia, náusea e vômito. Tais sintomas podem variar de pessoa para pessoa, podendo se apresentar de maneira leve, moderada ou grave. (WHO, 2019).

Alguns dos sintomas do COVID-19 podem ser semelhantes a outras doenças, como de ansiedade. Segundo o DSM-5 entre os sintomas de ansiedade estão, respiração ofegante, falta de ar, palpitação no peito, tensão muscular, enjoo e vômitos. Sendo assim, foi pensado como manejar os

sintomas de ansiedade em pacientes internados com o diagnóstico de COVID-19.

Desenvolvimento:

No decorrer da pandemia, vivenciamos diversos desafios. No ambiente hospitalar, tivemos que nos adaptar a novas demandas e contar com o empenho da equipe multiprofissional, pois cada um possui um papel fundamental na assistência ao paciente internado.

Diante disso, entre os profissionais que compõe a equipe assistencial deste hospital, estão os profissionais da unidade de saúde mental, os quais se dedicam mais aos pacientes psiquiátricos e prestam atendimento na unidade clínica conforme demanda. Quando o paciente encontra-se internado na unidade clínica, recebe atendimento diariamente da equipe assistencial, estes que conseguem verificar os sinais e sintomas que o paciente apresenta.

Observando tal surgimento de novas demandas, foi possível identificar que a pandemia gerou preocupação e alteração na saúde mental das pessoas. (ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020). E por sua vez, no ambiente hospitalar não seria diferente. Dentro disso, a equipe verificou que pacientes com COVID-19 estavam apresentando sintomas de ansiedade, necessitando acionar a equipe de serviço de saúde mental do hospital.

A ansiedade pode se apresentar por sintomas emocionais (falta de concentração, insônia, comprometimento da memória, instabilidade de humor provocando reações de irritabilidade e em muitos casos crises de choro sem motivo aparente) e físicos (sudorese, taquicardia, dores físicas e musculares, problemas gástricos, digestivos). É importante entender que a ansiedade é uma emoção, ou seja, é um processo biológico e fundamental para a nossa sobrevivência, pois é ela que nos alerta para a luta ou fuga. (MARTINS, 2020).

Frente ao que era apresentado pela equipe, a psicóloga do hospital passou a atender os pacientes com COVID-19, especialmente os quais apresentavam uma hipótese de crise de ansiedade.

No primeiro momento a profissional conversava com a equipe assistencial para uma melhor compreensão do quadro clínico do paciente. Após, era realizada uma anamnese com o paciente, com o intuito de investigar

a história de vida, bem como sua compreensão frente à doença e sua adesão ao tratamento proposto.

Como citado anteriormente, a ansiedade é uma emoção fundamental, no entanto, quando a mesma está relacionada ao comportamento de fuga, foi observado que pode gerar prejuízos ao paciente internado com COVID-19.

É importante que o paciente identifique quais fatores estão desencadeando sintomas de ansiedade para que o profissional consiga ensinar estratégias de enfrentamento, principalmente no ambiente que ele encontra-se inserido. Uma vez que ao manejar a ansiedade, podemos atrelar ao comportamento de enfrentamento à doença. Rolim et al. (2020) apontam que a ansiedade tem aumentado devido à situação que estamos vivendo, alcançando números nunca visto antes.

Na ansiedade também é possível identificar pensamentos de preocupação quanto ao futuro. (DSM-5, 2013). Assim, ao realizar o atendimento com o paciente, era possível identificar quais pensamentos eram presentes frente à situação e compreender se àquele era um pensamento verdadeiro. Uma vez que muitos pacientes tinham passado por perdas familiares e/ou tinham acesso a falsas informações sobre o COVID-19, levando a um pensamento catastrófico quanto ao futuro.

No mesmo sentido, Cunha et al. (2019) observam que a emoção ansiedade pode ser decorrente de um pensamento disfuncional e tal emoção pode dificultar a percepção entre o verdadeiro e falso. Por conta disso, a psicóloga trabalhava a regulação emocional de tais pacientes. Outra maneira de realizar o manejo com pacientes que apresentam sintomas de ansiedade é através de técnicas de relaxamento e de respiração, assim como técnicas de ativação comportamental.

Desse modo, os pacientes conseguiam diminuir os desconfortos da ansiedade, bem como acabavam se sentindo mais seguros ao que era proposto pela equipe assistencial.

Considerações Finais:

Com esta experiência foi possível identificar a importância do profissional de saúde mental no atendimento hospitalar e não somente ao

atendimento de pacientes psiquiátricos. Ainda, é importante considerar que alguns sintomas clínicos de COVID-19 podem se assemelhar com sintomas de ansiedade. Assim, é essencial que a equipe de saúde mental compreenda o processo clínico do paciente, priorizando uma boa avaliação clínica para depois realizarmos o manejo dos sintomas de ansiedade.

O risco de se deparar com um paciente com sintomas de ansiedade e COVID-19 é que o mesmo pode não aderir à conduta proposta pela equipe assistencial, podendo gerar um agravamento e uma internação de longa permanência. Sugere-se que o profissional da saúde mental seja incluído na rotina de cuidados aos pacientes clínicos. No entanto, sabe-se que ainda é um desafio, uma vez que existe uma grande demanda para pouco profissional neste contexto. Compreende-se que ao conseguirmos manejar os sintomas de ansiedade do paciente clínico, podemos minimizar o sofrimento psicológico das pessoas.

Referências:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. Tradução Maria Inês Correa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CUNHA, Ana Paula Osowski; FERREIRA, Dayane Fernandes; BATISTA, Eraldo Carlos. A Dependência Química e as Implicações ao Funcionamento da Dinâmica Familiar: uma Visão Cognitivo-Comportamental. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 4, n. 2, p. 2-9, 2020.

MARTINS, Flávia Regina Sousa. Ansiedade versus Covid 19: Como você lida com ela durante a pandemia?. **REVISTA DA FAESF**, v. 4, 2020.

ROLIM, Josiane Alves; DE OLIVEIRA, Aldecir Ramos; BATISTA, Eraldo Carlos. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. Geneva, 2019.