

Promoção da saúde mental aos cuidadores de pessoas com doença mental: desafios em tempo de pandemia

Covid-19

Neuza Martins¹; Leandro Fernandes²; Clara André ³; Elsa Gaspar ⁴.

¹ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém; Estudante do 33ºCurso de Enfermagem; ² Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém; Estudante do 33ºCurso de Enfermagem; ³ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém, UI_IPS, Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, CIEQV - Área Científica Saúde Individual e Comunitária (Investigador Colaborador); Professora Adjunta; ⁴ Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, Centro Comunitário de Saúde Mental em Odivelas; Enfermeira, Mestre em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria.

Introdução

A complexidade dos contextos de cuidados impõe ao estudante de enfermagem um conjunto de forças que visam o transporte e desenvolvimento de saberes, numa recontextualização que lhes permite responder à individualidade da pessoa cuidada, nomeadamente, às famílias e cuidadores informais das pessoas portadoras de doença mental.

“É necessário que as respostas em saúde mental se adequem às necessidades específicas levantadas por esta pandemia, desde as dimensões da informação geral/literacia, passando pela prevenção, até à intervenção dos serviços de saúde.” (DGS, 2020:2)

Objetivos

Explicitar o processo de implementação de sessões de promoção da saúde mental a cuidadores e familiares de pessoas com doença mental.

Partilhar a reflexão no âmbito do processo de aprendizagem sobre a ação.

Materiais e Métodos

- Como Metodologia utiliza-se o ciclo reflexivo de Gibbs de acordo com Santos e Fernandes (2004), figura 1.
- As sessões de promoção da saúde mental a famílias/cuidadores de pessoas com doença mental tiveram por base o método expositivo (Expoente, 2007) mobilizando-se uma apresentação powerpoint com recurso à plataforma Teams.



Figura 2 – Logotipo da plataforma Teams



Adaptado de Santos e Fernandes (2004)

Figura 1- Ciclo reflexivo de Gibbs

Materiais e Métodos



Espaço do Cuidador
 Capacitar para Cuidar – Sessões de formação e apoio ao cuidador informal

Tema: _____ Data: ___/___/___

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

1. Avaliação global sessão (colocar um X na opção)

INSATISFEITO	POUCO SATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO

2. Avaliação qualitativa da sessão (colocar um X na opção)

Esta sessão permite-me:	Sim	Não
Expressar sentimentos		
Contactar com outras pessoas e partilhar experiências		
Sentir-me compreendido		
Adquirir conhecimentos		
Diminuir a ansiedade		
Gerir Melhor o dia-a-dia de ser cuidador		

Sugestões

Figura 3- Avaliação das Sessões

Resultados

Contemplando as diversas dimensões da reflexão estruturada propostas por Santos e Fernandes (2004), descreve-se, em seguida, a vivência no projeto sobre a ação, contribuindo na situação em concreto para a resposta no processo de cuidados às famílias e aos cuidadores das pessoas portadoras de doença mental.



Figura 4 – 1º slide da Sessão: “7 ferramentas para gerir emoções em tempos de covid-19”



Figura 5 – 1º slide da Sessão: “Promoção da saúde mental em tempos de pandemia: atividades criativas”

Resultados

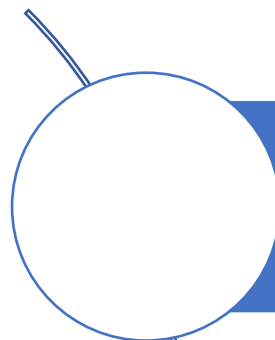
Etapa	Duração	Conteúdo	Método	Preletor
Introdução	2'	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação • Objetivo: “Mostrar atividades que promovem a saúde mental de famílias/cuidadores de pessoas com doença mental” 	Expositivo	Estudante de Enfermagem Leandro Fernandes Enf ^a Elsa Gaspar
Desenvolvimento	10'	<ul style="list-style-type: none"> • “Promoção da saúde mental em tempos de pandemia: atividades criativas” - O que é a Saúde Mental?” - Saúde Mental vs confinamento - atividades criativas promotoras de saúde mental 	Expositivo	
Conclusão	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Síntese das principais informações • Aprendizagem adquirida 	Expositivo	
Discussão	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão acerca do tema 	Interativo	

Figura 6 - Plano de Sessão: “ Promoção da saúde mental em tempos de pandemia: atividades criativas”

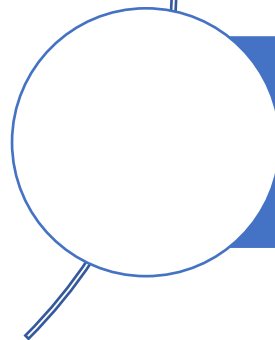
Resultados

Sessão

Promoção da saúde mental
em tempos de pandemia:
atividades criativas



7 participantes



Família/Cuidadores

Resultados

Etapa	Duração	Conteúdo	Método	Preletor
Introdução	2'	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação • Objetivo: “Mostrar às famílias/cuidadores de pessoas com doença mental formas de gerir e ultrapassarem algumas emoções, tempos de covid-19.” 	Expositivo	Estudante de Enfermagem Neuza Martins Enf ^a Elsa Gaspar
Desenvolvimento	10'	<ul style="list-style-type: none"> • 7 ferramentas para gerir emoções em tempos de covid-19 <p>1) sorrir e rir ; 2) fale de coisas que interessem à pessoa; 3) faça a outra pessoa sentir-se importante, com sinceridade; 4) dê o melhor de si ao outro ;5) ser um bom ouvinte, incentive o outro a falar sobre ele o mesmo;6) saiba o nome da outra pessoa;7)se precisar ajuda! Insista!</p>	Expositivo	
Conclusão	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Síntese das principais informações • Aprendizagem adquirida 	Expositivo	
Discussão	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão acerca do tema 	Interativo	

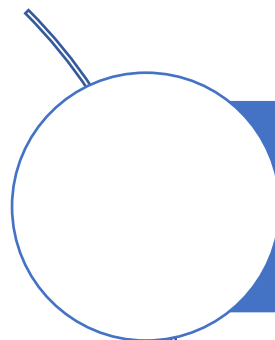
Figura 7 - Plano de Sessão: “7 ferramentas para gerir emoções em tempos de covid-19”

Resultados

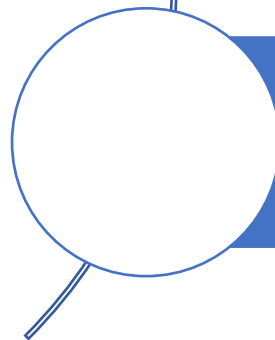
Sessão

7 ferramentas para gerir
emoções em tempos de covid-

19



9 participantes



Família/Cuidadores

Conclusão

Segundo Exponte (2007:7) “os formandos são agentes ativos da sua própria formação, e em que há lugar à assimilação, reflexão e interiorização de novos conhecimentos.”

“O reconhecimento da participação familiar no contexto de promoção e educação em saúde, na prevenção e recuperação de seus membros, tem se tornado essencial à prática da enfermagem, sendo necessário analisar e compreender as alterações presentes na dinâmica familiar, na saúde e na doença” (Macêdo e Monteiro, 2004:1).

Relevância para a Enfermagem

Como defende Madeira (2015: 114), quando a reflexão é “intencionalmente realizada, conduz à construção do saber e sendo teórica e metodologicamente enquadrada permite a emancipação profissional, no aprender a aprender e na consciência da tomada de decisão”.

Referências Bibliográficas

- Santos, E.; Fernandes, A. (2004). Prática Reflexiva: Guia para a Reflexão Estruturada. Revista Referência, (11), 59-62.
Disponível em: file:///C:/Users/marga/Downloads/ref_11-59a62.pdf
- Madeira, A. (2015). O Estudante de Enfermagem no Processo de Cuidados em Ensino Clínico. 1ed. Saarbruncken, Deutschland: Novas Edições Académicas
- Direção Geral da Saúde. (2020). Covid-19 Fase de Mitigação Saúde Mental. Norma nº 011/2020 de 18/04/2020; Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Expoente. (2007). Métodos, Técnicas e Jogos Pedagógicos – Recurso Didático para Formadores. Braga: Serviços de Economia e Gestão, S. A. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/277665963_Metodos_Tecnicas_e_Jogos_Pedagogicos
- Macêdo, V.; Monteiro, A. (2004). Enfermagem e a promoção da saúde mental na família: uma reflexão teórica. Enferm. Vol.13 nº4 Florianópolis. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072004000400011&script=sci_arttext&tlng=pt

Promoção da saúde mental aos cuidadores de pessoas com doença mental: desafios em tempo de pandemia

Covid-19

Neuza Martins¹; Leandro Fernandes²; Clara André ³; Elsa Gaspar ⁴.

Obrigado pela vossa atenção!

¹ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém; Estudante do 33ºCurso de Enfermagem; ² Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém; Estudante do 33ºCurso de Enfermagem; ³ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém, UI_IPS, Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, CIEQV - Área Científica Saúde Individual e Comunitária (Investigador Colaborador); Professora Adjunta; ⁴ Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, Centro Comunitário de Saúde Mental em Odivelas; Enfermeira, Mestre em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria.