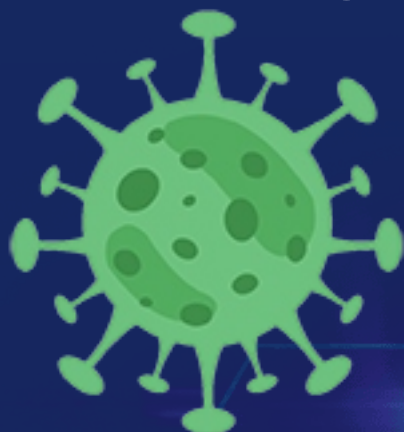




**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**SEÇÃO DE PSICOLOGIA EM DESASTRES**

# **ORIENTAÇÕES EM SAÚDE MENTAL PARA BOMBEIROS MILITARES EM TEMPOS DE PANDEMIA**



**EMG - ESTADO MAIOR GERAL**



**"Mentes abertas cultivam almas saudáveis."**  
**Sigma**



**2021**

## Realização

Cel BM Leandro Sampaio Monteiro  
Secretário de Estado de Defesa Civil e Comandante-Geral do  
CBMERJ

Cel BM Marcelo Pinheiro de Oliveira  
Subcomandante-Geral e Chefe do Estado-Maior Geral do  
CBMERJ

Cel BM Rafael Camilo de Barros Farias  
Subchefe do Estado Maior-Geral Operacional

Equipe técnica:

Ten Cel BM Eliane Cristine – Psicóloga

Ten BM Aline Possa – Assistente Social

Apoio: Assessoria de Informática (ASSINFO/CBMERJ)

Design: 1º Sgt BM - Melo Pereira

Fotografia: Subtenente BM RR Marcelo Ciro

# SUMÁRIO

- Saúde Mental - Essencial para Salvar vidas..... p. 3 e 5
- Importante saber..... p. 6 a 8
- Orientações Gerais para a Saúde Mental do Bombeiro Militar na pandemia da COVID-19..... p. 9 e 11
- Onde buscar ajuda ..... p.12 a 17
- Considerações Finais.....p. 18
- Referências..... p. 19



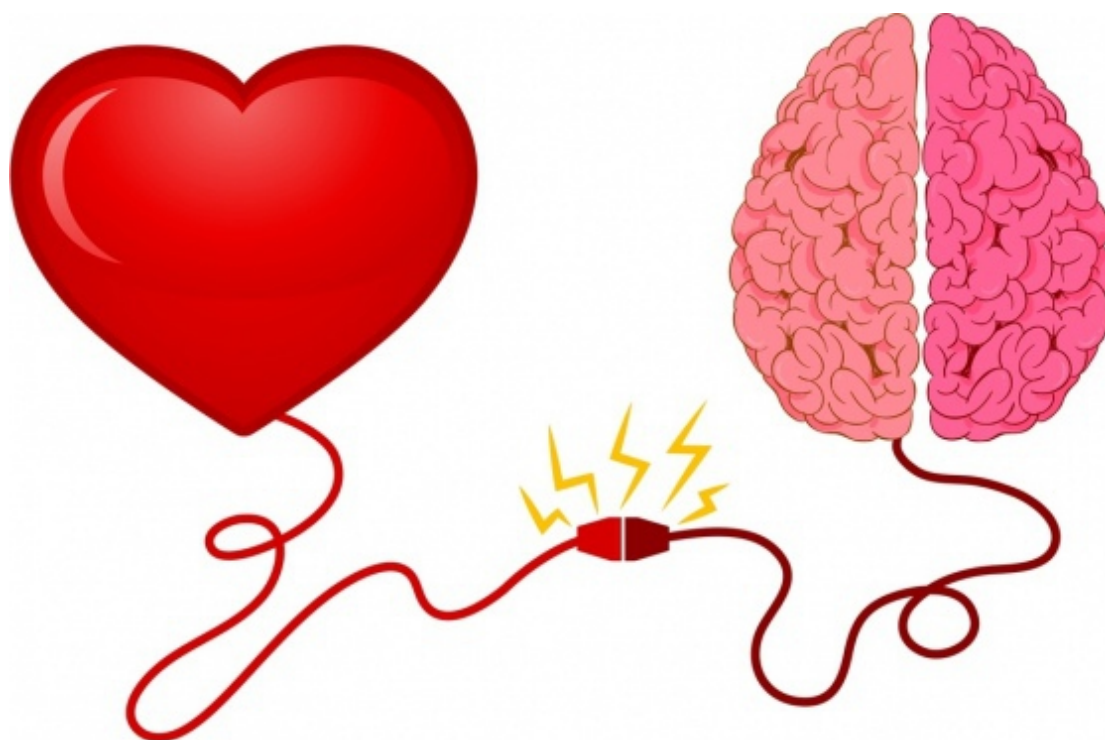
De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, uma definição oficial para o conceito de Saúde Mental. O termo está relacionado à forma como as pessoas reagem às demandas, desafios e mudanças da vida, sobretudo, ao modo como elas harmonizam seus pensamentos e emoções. É essa relação que determina como está a qualidade da nossa Saúde Mental e contempla, entre tantos fatores, a nossa capacidade de sensação de bem-estar e harmonia, a nossa habilidade em manejar de forma positiva as angústias e infortúnios vivenciados. A maneira como gerenciamos esse turbilhão de emoções e sentimentos é um grande desafio para a humanidade.

Manter a Saúde Mental na atualidade é muito complexo e desafiador, pois inúmeros fatores podem influenciar negativamente e a Pandemia da COVID-19 é um deles, podendo contribuir significativamente no surgimento ou aumento de diversos transtornos psíquicos. Devemos considerar ainda a questão do luto vivenciado por milhares de pessoas com o aumento significativo do número de mortes e acometimentos de toda ordem.

De acordo com a literatura científica, entende-se que o adoecimento psíquico representará uma nova epidemia em nível global após a atual pandemia. Fato este representado pelo aumento dos indicadores relacionados aos transtornos de ansiedade e depressão, além do estresse ocasionado pelas questões sociais, econômicas e a condição de sermos vítimas e vetores do vírus.

## Saúde Mental - Essencial para Salvar vidas

Por esta razão, aproveitando o início de um novo ano, onde Janeiro é marcado por várias ações em prol da atenção à Saúde Mental em nossa sociedade, estamos lançando este guia de orientações. Cabe dizer que Janeiro foi escolhido para falarmos de Saúde Mental pelo fato de, culturalmente e simbolicamente, as pessoas o elegerem para um novo recomeço, estabelecendo novas metas, buscando novas atitudes e criando novos hábitos. A cor branca está associada à ideia de uma tela em branco onde podemos desenhar novas possibilidades na vida.



## Saúde Mental - Essencial para Salvar vidas

A Campanha surge em 2014 por um grupo de psicólogos de Uberlândia, Minas Gerais, objetivando conscientizar para a promoção e proteção da Saúde Mental. Hoje é mobilizada em todo o Brasil e diversos outros países, principalmente, por profissionais de saúde.

Sendo assim, buscamos contribuir com a Saúde Mental do Bombeiro Militar, bem como reforçar a necessidade do autocuidado e a busca de uma rede de apoio, seja esta profissional, familiar, espiritual ou social.



## Ansiedade e Depressão na pandemia

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão. Em 2019, segundo Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/IBGE), foi estimado que 10,2% da população com 18 anos ou mais de idade tinham recebido diagnóstico de depressão por funcionários de Saúde Mental. Já em 2020, 9,3% dos brasileiros foram afetados pela ansiedade e 5,8%, pela depressão.

Uma pesquisa feita pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) no 2º e 3º trimestres de 2020 revela que 80% da população brasileira tornou-se mais ansiosa na pandemia. Nesse período, as pessoas desenvolveram ou aumentaram, quem já tinha, sintomas de estresse, ansiedade ou depressão.



### Sintomas/ Transtorno de ansiedade

- Angústia;
- Medo;
- Apreensão;
- Nervosismo;
- Preocupação;
- Falta de ar;
- Tremores;
- Cansaço;
- Coração acelerado;
- Suor excessivo;
- Mãos frias e suadas;
- Boca seca, tontura;
- Náuseas;
- Inquietação constante;
- dentre outros.

Ela é uma reação natural a algumas situações da vida, a exemplo, de um resultado diagnóstico; aprovação em um processo seletivo; espera de uma promoção no trabalho; entre outras.

## Sintomas/ Depressão

A depressão é uma doença psiquiátrica em que a pessoa sente tristeza profunda, baixa autoestima e sentimento de culpa recorrente, além de outros sintomas, tais como:

- Distúrbios do sono e do apetite;
- Perda do prazer ou a alegria nas atividades e relações pessoais;
- Desmotivação ou falta de energia;
- Ideação suicida.

Em ambos os distúrbios podem ocorrer falta de interesse sexual, mal-estar e cansaço frequente, sudorese, taquicardia (coração acelerado), dores, sintomas físicos, entre outros. A pessoa se sente paralisada e incapaz, seja pelo medo, angústia ou falta de motivação.

Caso VOCÊ, BOMBEIRO MILITAR, apresente um dos sintomas acima de forma recorrente, procure ajuda para tratamento, pois CUIDAR DE SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL, é fundamental para o cumprimento da MISSÃO, Vidas Alheias, Riquezas Salvar.

## Orientações Gerais para a Saúde Mental do Bombeiro Militar diante da pandemia do COVID-19

1. As pessoas infectadas merecem empatia, apoio, solicitude e solidariedade;
2. Não estigmatizar ou agir de forma preconceituosa com as pessoas contaminadas ou que se contaminaram com o COVID-19;
3. Evite o excesso de leitura e notícias que possam causar estresse e/ou ansiedade;
4. Busque fontes fidedignas sobre a prevenção, tratamento e recuperação da doença;
5. Estabeleça metas de curto prazo e mantenha a vida em perspectiva;
6. Mantenha o autocuidado e reforce a rede protetiva e de apoio junto aos seus familiares, amigos e comunidade;
7. Aprenda e seja generoso com as histórias de quem já vivenciou a doença;
8. Reconheça, valorize e agradeça aos profissionais que estão no enfrentamento da pandemia;



- 9.** Tente manter uma rotina com atividades que lhe dêem prazer e mantenha contato ainda que virtual com pessoas queridas;
- 10.** Mantenha o controle ou evite o uso/ abuso de álcool e outras drogas, a fim de minimizar os danos físicos e psíquicos desenvolvidos pelo COVID-19.
- 11.** Coloque o corpo em movimento com a prática de alguma atividade física;
- 12.** Busque boa qualidade de sono e bons hábitos alimentares;
- 13.** Busque um olhar positivo diante das dificuldades apresentadas;
- 14.** Realize atividades em família;
- 15.** Procure manter uma boa convivência familiar;
- 16.** Estimule a criatividade nas rotinas diárias;
- 17.** Participe da vida escolar das crianças e adolescentes, mesmo em tempos de aulas on line, pois cabe lembrar que vem sendo desafiador para todos e ainda mais para estes grupos que estão em fase de crescimento e desenvolvimento;



## Orientações Gerais para a Saúde Mental do Bombeiro Militar diante da pandemia do COVID-19

18. Converse, dialogue, mostre interesse pela vida dos filhos;
19. Em situações de estresse cotidiano, evite o enfrentamento e busque o autocontrole;
20. Compartilhe atenção com os membros familiares, estimulando a troca, a tolerância, o bom humor e o conhecimento das necessidades de cada um;
21. Devemos manter cuidados redobrados com os idosos, não só por representarem um grupo mais vulnerável para a COVID-19, mas também pela limitação do acesso à informação e à sociabilidade;
22. Busque reconhecer e respeitar os próprios limites;
23. Valorize as coisas simples;
24. Lembre-se que a VIDA é o bem mais precioso que temos.

# Onde buscar ajuda???

Cuidar da saúde mental é tão importante neste momento quanto cuidar da saúde física. Para tanto, informamos algumas opções de ajuda:



## Unidades de Saúde Mental do CBMERJ

### HCAP

- Atende Psiquiatria – 2333-7422 e Psicologia – 2333-7959, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

### 1º Policlínica – Campinho

- Atende Psicologia, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

### 2º Policlínica – Nova Iguaçu

- Atende Psicologia, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

### 4º Policlínica - Campos

- Atende Psicologia, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

## Onde buscar ajuda???

### Coordenadoria Regional de Saúde do Interior – CRSPetrópolis

- Atende Psiquiatria

### Centro de Valorização da Vida – CVV

- Atendimento 24 h – Gratuito  
Ligue 188



## Onde buscar ajuda???

### Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) estabelece os pontos de atenção para o atendimento de pessoas com sofrimento psíquico, incluindo o uso/abuso de álcool e outras drogas. A Rede integra o Sistema Único de Saúde (SUS).

A Rede é composta por serviços e equipamentos variados, tais como, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

A RAPS acontece nos municípios e os Centros de Atenção Psicossocial são regionalizados.

**Disque Saúde 136** e encontre o CAPS mais próximo de sua região.

### Serviços de Psicologia Aplicada - SPAs

#### UFRJ

Endereço: Av. Pasteur, 250 – Botafogo . (Campus da Praia Vermelha). Contato: (21) 2295-8113

#### UERJ

Endereço: Rua São Francisco Xavier, 524 – 10º andar – Maracanã/RJ. Contato: Telefone - (21) 2334-0033 / (21) 2334-0688



## Onde buscar ajuda???

### UFF

Endereço: Campus do Gragoatá – Rua Prof. Marcos Waldemar de Freitas Reis, Bloco N, 5º andar - Niterói. Contato: (21)2629-2300

### UNISUAM

Endereço: Avenida Paris 84, Bonsucesso. Contato: (21) 3882-9797, ramal 3809.

### ESTÁCIO DE SÁ

Endereço: Rua Paula Frassinetti, 42 – Rio Comprido. Contato: (21) 2503-7183 / (21) 2503-7253

#### ■ Campus João Uchôa

Endereço: Rua do Bispo, 83 – Rio Comprido. Contato: (21) 4003-6767 / (21) 2583 7116

#### ■ Campus Norte Shopping

Endereço: Av. Dom Helder Câmara, 5080 – Norte Shopping. Contato: (21) 2583 7116.

### PUC-RJ

Endereço: Rua Marquês de São Vicente, 225, Gávea. Contato: 3527-1574/99328-2539.

## Onde buscar ajuda???

### UNIVERSIDADE VEIGA DE ALMEIDA

#### ■ Campus Tijuca

Endereço: Rua Ibituruna, 108 – Casa 4. Contato: (21) 2574-8898

#### ■ Campus Barra

Endereço: Gal. Felicíssimo Cardoso, 500. Contato: (21) 2574-8888

#### ■ Campus Cabo Frio

Endereço: Estrada Perynas, s/n.

Contato: (22) 2640-1637

### SANTA CASA DE MISERICÓRDIA

Endereço: Rua Santa Luzia, 206, Centro Rio.

Contato: 2533-0118/2533-3203

### POLICLÍNICA PIQUET CARNEIRO

Contato: Avenida Marechal Rondon, 381, Riachuelo. Contato: 2334-2334

### INSTITUTO MUNICIPAL PHILPPE PINEL

Av. Venceslau Brás 65, Botafogo, RJ

Atendimento de emergência psiquiátrica

### CENTRO PSIQUIÁTRICO DO RJ - CPRJ

Praça Coronel Assunção s/nº, Gamboa, RJ.

## Onde buscar ajuda???

### INSTITUTO DE PSIQUIATRIA IPUB/UFRJ

Endereço: Av. Venceslau Brás, 71 Fundos – Botafogo. Contato:  
(21) 3938-5535  
E-mail: [ambulatorio@ipub.ufrj.br](mailto:ambulatorio@ipub.ufrj.br).

### INSTITUTO DA FAMÍLIA – INFA

Endereço: Rua Alzira Brandão, 459 - Tijuca Contatos: Telefone -  
(21) 2567-9899  
E-mail: [infatijuca@ig.com.br](mailto:infatijuca@ig.com.br)

Endereço: Rua Goiás, 132 - Eng. de Dentro . Contatos: Telefone -  
(21) 2269-0896 [infaengedentro@ig.com.br](mailto:infaengedentro@ig.com.br)

Endereço: Rua Pau Brasil, 4 - Itanhangá Contatos: Telefone -  
(21) 3154-2003 [infaitanhanga@ig.com.br](mailto:infaitanhanga@ig.com.br)

## Considerações Finais

Mudamos nossas vidas, rotinas e perspectivas. Logo, os cuidados com a saúde física e mental devem ser priorizados para que o enfrentamento à pandemia se dê da melhor forma possível.

Crises sempre trazem mudanças, oportunidades e aprendizados. Pudemos perceber as alterações nos padrões de consumo; relações amorosas, afetivas e humanas; questões sociais e econômicas que trouxeram efeitos significativos na convivência das pessoas e das famílias. Bem como, outras mudanças de comportamento relacionadas aos hábitos de higiene, formas de trabalho e estudo.

Por conseguinte, precisamos entender que escolhas implicam em renúncias e cada pessoa age e reage aos infortúnios de uma forma, no seu tempo e de acordo com a sua capacidade de resiliência. Atributo fundamental para que possamos ressignificar a vida e continuar seguindo em frente.

Vale ressaltar que as orientações citadas neste guia não são protocolares, mas objetivam informar e refletir sobre as mudanças trazidas neste contexto de pandemia e as possibilidades de enfrentamento e transformações individuais e coletivas.





## Referências

- <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
- <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/cartilhas-reunem-informacoes-e-recomendacoes-em-saude-mental-na-pandemia-de-covid-19/>
- <https://www.uepa.br/pt-br/noticias/cartilha-orienta-sobre-sa%C3%BAde-mental-na-pandemia>
- <https://www.gov.br/inmetro/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilha-saude-mental-b.pdf>
- <https://coronavirus.ceara.gov.br/cartilhas-sobre-saude-mental/>
- <https://coronavirus.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Vol.-5-Usode-%C3%81lcool-durante-a-pandemia.pdf>
- <https://coronavirus.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Vol.-4-Orienta%C3%A7%C3%B5es-para-o-cidad%C3%A3o.pdf>
- <https://www.vittude.com/blog/ansiedade/>
- <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/ansiedade-e-depressao-na-pandemia/>
- [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/conheca\\_raps\\_rede\\_atencao\\_psicossocial.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/conheca_raps_rede_atencao_psicossocial.pdf)

Manual do Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação. Atendimentos Gratuitos e Sociais. 2020.

- [file:///C:/Users/32839/Downloads/Unidades%20pu%CC%81blicas%20e%20de%20atendimento%20social%20em%20Psicologia,%20Psicopedagogia,%20Psiquiatria%20e%20Fonoaudiologia%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/32839/Downloads/Unidades%20pu%CC%81blicas%20e%20de%20atendimento%20social%20em%20Psicologia,%20Psicopedagogia,%20Psiquiatria%20e%20Fonoaudiologia%20(1).pdf)
- <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29471-pns-2019-cai-o-consumo-de-tabaco-mas-aumenta-o-de-bebida-alcoolica>



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
2021**