

INSTRUMENTO DE APOIO

Atenção aos sinais

Este instrumento reúne orientações para profissionais da rede de atendimento municipal visando a apoiar o reconhecimento de situações de sofrimento mental de cuidadores de crianças na primeira infância e favorecendo o acolhimento e a orientação preventiva das pessoas em sofrimento. Também traz estratégias de cuidado para situações críticas e informações sobre canais e serviços que podem ser acionados nesses casos.

É parte do Protocolo Integrado de Atenção ao Bem-Estar e Saúde Mental de Cuidadores de Crianças na Primeira Infância, complementando o Guia Caminhos para o Cuidado.

Conforme detalhado no Guia, as atividades de cuidado com uma criança na primeira infância são altamente exigentes, especialmente quando somadas a contextos de vulnerabilidades diversas e ausência de rede de apoio. A intensidade da rotina de cuidados, em seus diversos aspectos, pode expor cuidadores como mães, pais, outros familiares ou responsáveis diretos a situações

de sofrimento mental que prejudicam a criação de vínculos com os bebês e as crianças e o exercício dos cuidados.

Profissionais dos diferentes serviços municipais mantêm contato mais próximo e direto com a população, familiares e responsáveis. Por isso, podem estar presentes ou participar de diversas situações de seu cotidiano. É muitas vezes em situações como essas que se percebe que algo não vai bem com a saúde mental das pessoas cuidadoras e pode ser possível ajudar.

É claro que a forma dessa ajuda varia conforme as características de cada serviço, além do nível e da especificidade do vínculo que cada profissional tem com esses cuidadores e famílias.

Este instrumento pode servir para todos os profissionais, e cada um pode utilizá-lo considerando sua proximidade e abertura com a pessoa cuidadora, além de sua especialidade profissional.

É sempre bom lembrar que uma postura acolhedora e a escuta são pilares de atuação e caem bem em qualquer contexto!

COMO ACOLHER CUIDADORES QUE EXPRESSAM ESTAR EM SOFRIMENTO MENTAL

Cada cuidador e cada contexto em que é manifestado o sofrimento mental pode exigir respostas diferentes. Contudo, em qualquer situação cabe uma conduta não violenta e uma escuta ativa, a fim de garantir o seu acolhimento. Saiba o que fazer e o que não fazer nesses momentos.

1. Não se apresse em resolver ou em entregar uma solução para o problema que a pessoa enfrenta. Isso pode não estar ao seu alcance e pode criar falsas expectativas para a pessoa atendida.

Escute e acolha a pessoa, indicando o que está ao seu alcance fazer e que solicitará apoio de outros serviços para o que não estiver.

2. Não minimize o sofrimento da pessoa, dizendo expressões como “isso vai passar” ou “não é nada”.

Reconheça que ela pode estar passando por algo difícil e valide seus sentimentos indicando que é importante senti-los e expressá-los também.

3. Não acione outras pessoas ou serviços sem o consentimento do cuidador, a menos que ele visivelmente represente um risco para si mesmo ou para outros.

Tente perguntar se possui uma pessoa de confiança que gostaria de chamar e se você tem autorização para mobilizar outros profissionais que possam ajudar neste momento difícil.

4. Não fale de espiritualidade e religião. Embora a espiritualidade sirva de auxílio para muitas pessoas, cada um se relaciona com ela ao seu próprio modo e deve ter sua crença respeitada.

Ajude a pensar quais atividades ou práticas podem fazer com que ela se sinta melhor e como acessá-las.

5. Não tente dar sermões, instruções ou lições de vida por meio de histórias sobre outras pessoas ou situações parecidas com a que a pessoa está vivendo sem ser solicitado.

Escute, demonstrando atenção ao que é dito. Considere que a pessoa pode apenas querer desabafar e ser ouvida e isso pode ser parte do processo de ajuda e cuidado. Lembre-se de que, de fora, as soluções parecem muito mais fáceis do que são para quem as está vivenciado.

6. Não force ou obrigue a pessoa a procurar ajuda e nunca diga frases que a culpabilizem pelo seu sofrimento, como “Você está assim porque quer” ou “Basta ter força de vontade”.

Tente desfazer os preconceitos sobre os cuidados em saúde mental, que estigmatizam pessoas que precisam de apoio como “loucas” ou “problemáticas”. Ressalte a importância de procurar ajuda de um profissional especializado e do processo terapêutico. Também é fundamental orientar sobre os serviços e canais que podem ser acessados para encontrar ajuda e superar essa situação.

POSSÍVEIS SINAIS DE SOFRIMENTO MENTAL EM PESSOAS CUIDADORAS

É importante observar e estar atento a possíveis sinais que indicam sofrimento mental, para ajudar na prevenção ao adoecimento e na busca de cuidados preventivos necessários a esses cuidadores. Alguns desses sinais podem ser:

- **Sentimentos de inadequação:** Sensação de que não é um bom cuidador ou que não faz o suficiente, expressos por meio de falas ou atitudes que desvalorizam a si próprio e sua capacidade de cuidar.
- **Sentimentos de sobrecarga:** Sensação de estar constantemente sobrecarregado ou sem apoio, expressos por falas, comportamentos e atitudes que demonstram cansaço, esgotamento, falta de energia ou motivação.
- **Desinteresse por atividades:** Falta de interesse ou prazer em atividades que antes eram apreciadas.
- **Isolamento social:** Tendência a se afastar de amigos e familiares, evitando interações sociais.
- **Sinais de culpa ou insegurança:** Sentimentos de inadequação ou culpa excessiva expressos por meio de falas. Preocupação constante com suas atitudes, temendo a reprovação dos outros e/ou efeitos nocivos ou indesejáveis dessas.
- **Dificuldade em gerir emoções:** Reações emocionais desproporcionais a situações cotidianas, como choro ou riso excessivo, irritabilidade etc.
- **Comportamentos de risco:** Aumento do uso de substâncias como álcool ou drogas, comportamento impulsivo ou autodestrutivo.
- **Sinais de ideação suicida:** Comentários frequentes sobre a vida não ter sentido, ideações sobre autolesão ou morte.

ONDE BUSCAR OU INDICAR AJUDA

Alguns canais e serviços da Prefeitura e da sociedade civil que promovem o enfrentamento de situações de sofrimento e acesso a cuidados em saúde mental:

SERVIÇOS

- **Unidades Básicas de Saúde (UBSs):** Centros de atendimento primário à saúde que realizam uma ampla gama de ações. Representam a principal porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS), atendendo as necessidades de saúde individual e coletiva.
- **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS):** Serviços de saúde de caráter aberto e comunitário constituídos por equipe multiprofissional. Atendem pessoas com transtornos mentais graves e persistentes ou com sofrimento ou transtorno mental em geral.
- **Centros de Convivência e Cooperativa (CECCOs):** Realizam ações de promoção à saúde por meio da convivência comunitária. Desenvolvem atividades prioritariamente coletivas: grupos e oficinas de diversas linguagens, práticas integrativas e complementares (PICs), interação com o meio ambiente, ações de economia solidária, ações de apropriação do território, celebrações e festividades.

Identifique a unidade mais próxima destes serviços em:

buscasaude.prefeitura.sp.gov.br



CANAIS

• **CVV – Centro de Valorização da Vida (188):** Realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio. De forma gratuita, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat 24h, todos os dias.

Telefone: 188
Site: cvv.org.br



• **Pode falar:** Canal de ajuda em saúde mental do Unicef e parceiros, voltado a quem tem de 13 a 24 anos

WhatsApp: (61) 9660-8843
Site: podefalar.org.br



• **Mapa da saúde mental:** Painel interativo de abrangência nacional que apresenta orientações, serviços e espaços de apoio da sociedade civil, públicos e privados (com atendimento mediante pagamento de valor simbólico) visando a facilitar o acesso a serviços de cuidado emocional, psicológico e psiquiátrico. Criado pelo Instituto Vita Allere, organização que atua na promoção em saúde mental e se destaca como referência em prevenção e pós-venção do suicídio.

Site: mapasaudemental.com.br



QUANDO ENVOLVER RISCO IMEDIATO À SAÚDE, TAMBÉM PODEM SER ACIONADOS:

- **SAMU (192):** Serviço de atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência.
- **Bombeiros (193):** Deve ser acionado em casos de intoxicações, ferimentos e situações como tentativas de suicídio.