

BEM-ESTAR DA EQUIPA DE CUIDADOS INTENSIVOS DURANTE E PARA ALÉM DA PANDEMIA COVID-19

ESTA SITUAÇÃO É NOVA PARA TODOS!
PODE ACONTECER NÃO SE SENTIR SEMPRE BEM!



CIRCULOMÉDICO

SOLUÇÕES DE MARKETING EM SAÚDE

www.circulomedico.pt

As necessidades da equipa da Unidade irão variar de acordo com o decurso da pandemia:

Fase	Impacto provável	Necessidades e recomendações
<p>FASE PRÉVIA:</p> <p>0 casos na Unidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade sobre o que está para acontecer. • Dificuldade em pensar e planear claramente. • Erros de comunicação. • Tensão no local de trabalho. • <i>Burnout</i> associado à ansiedade de estar devidamente preparado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reforçar a sensação de controlo da equipa. • Confirmar a confiança e o planeamento. • Ponto-chave: atualizações da comunicação. • Apoio aos elementos responsáveis pelo planeamento e organização.
<p>FASE INICIAL:</p> <p>1º caso na Unidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Início do trabalho com sensação de tempo perdido, repetições e frustração. • Acréscimo da ansiedade por antecipação do trabalho subsequente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cenário de guerra- planeamento central e informação centralizada. • Abordagem clínica está disponível e bem visível. • Emissão regular de boletins de comunicação.
<p>FASE CENTRAL:</p> <p>Unidade completa, múltiplos casos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Período de risco máximo. • Medo da infeção e implicações familiares. • Sobrecarga de trabalho. • Adrenalina no máximo e sensação de “piloto automático”. • Exaustão. • Desmoralização por falta de recursos. • Perturbações relacionadas com infeção pessoal ou familiar por COVID-19. • Medo ou estigma fora do hospital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agilização do acesso aos EPIs. • Apoio dos peritos em CI. • Equipa sénior apoia dificuldades da equipa. • Rotação de elementos de postos de elevado stress para stress menor. • Passagens de turno concisas. • Profissionais menos experientes coordenados com elementos mais experientes. • Se possível: apoio psicológico da equipa. • Garantias básicas: intervalos de descanso, horas de sono, gozo de folgas.
<p>FASE FINAL:</p> <p>Período imediato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exaustão e recuperação pós-traumática/stress 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Debriefing</i>. • Sessões 1-1 e sessões de grupo. • Aprendizagem e preparação do futuro. • Organização de agradecimentos e prémios. • Detecção de sinais de STP na equipa: <ul style="list-style-type: none"> • labilidade emocional, dificuldade no sono • memórias recorrentes • negação de recordações
<p>A longo prazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilidade de se manter STP • Reflexão e aprendizagem 	