

# 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!**

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

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

**Abreviaturas:** EPIs- Equipamento de proteção individual;  
 CI- Cuidados intensivos; STP- *Stress* pós-traumático.

Adaptado de: Advice for sustaining staff wellbeing in critical care during and beyond COVID-19. Intensive care society. J. Highfield. Disponível em <https://www.ics.ac.uk/ICS/Education/Wellbeing/ICS/Wellbeing.aspx>. Consultado em 16 de março 2020.

Círculo Médico, Lda. [www.circulomedico.pt](http://www.circulomedico.pt)  
 17 de março de 2020.



[www.circulomedico.pt](http://www.circulomedico.pt)

Elaborado por:  
 Dra. Maria Teresa Egídio Mendonça.  
 Anestesiologista.  
 Março 2020