

BEM-ESTAR DA EQUIPA DE CUIDADOS INTENSIVOS

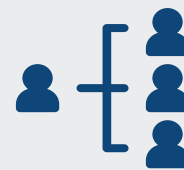
NÃO SOMOS SUPER HERÓIS!



Num serviço de prestação de cuidados cronicamente em tensão e sobrecarga, um acréscimo de trabalho desta dimensão avassaladora tem consequências na vida pessoal e familiar dos profissionais!



Quanto maiores forem as solicitações aos profissionais maiores têm que ser os cuidados com eles próprios!



- Criar escalas de rotação em postos de maior exigência para postos de menor exigência.
- Associar nas equipas elementos menos experientes com elementos mais experientes.



- Estabelecer momentos de pausa obrigatória durante o turno.
- Estabelecer folgas obrigatórias.
- Recordar que a falta de descanso corresponde a maior erro.



- Quarto para descanso.
- Telefone.
- Toalhas.



- Garantir o acesso ao parque de estacionamento.
- Garantir área de refeição com lava-loiças, micro-ondas, frigorífico, máquina de café, chá, leite, pão.
- Casa de banho com chuveiro.
- Cacifos individuais.



VAI SER UMA MARATONA, NÃO APENAS MAIS UMA CORRIDA!

Adaptado de:

1. Doctors' wellbeing: self care during the covid-19 pandemic. March 16, 2020. BMJ .COM.
2. British Medical Association BMA. Fatigue and Facilities charter.


CIRCULOMEDICO
SOLUÇÕES DE MARKETING EM SAÚDE
www.circulomedico.pt

Elaborado por:
Dra. Maria Teresa Egidio Mendonça,
Anestesiologista.
Março 2020