

### PASSO 3 – LIDAR COM EFICÁCIA

Monitorize as suas reações ao stress e implemente precocemente o seu Plano de Coping positivo (veja o passo 2) de modo a maximizar a sua resiliência durante a resposta a esta pandemia.

#### SISTEMA DE AUTO-AVALIAÇÃO DE EXPOSIÇÃO AO STRESS

Por favor indique se, no seu local de trabalho, experienciou, mais do que habitualmente, devido à pandemia, algum dos seguintes:

1.	Esteve perante doentes com elevado nível de dor ou de dificuldade respiratória?	
2.	Contactou diretamente com o medo/desespero de doentes e/ou familiares?	
3.	Testemunhou morte de doentes?	
4.	Foi-lhe pedido que exercesse tarefas para além das suas competências?	
5.	Trabalhou em condições de risco? (Por exemplo: turnos excessivamente extensos, proteção/ segurança comprometidas, ou outras condições).	
6.	Ocorreram situações de doença ou morte entre os seus colegas de trabalho?	
7.	Ficou incapaz de comunicar regularmente com os seus familiares ou outros significativos?	
8.	Foi responsável por decisão de limitação de cuidados que em outras circunstâncias não ocorreriam (podendo acarretar a morte do doente)?	
9.	Foi, por vezes, incapaz de corresponder às necessidades críticas do paciente? (Por exemplo: falta de recursos como medicamentos, laboratório, técnicas de imagem, procedimentos cirúrgicos ou falta de condições para tratar).	
10.	Teve contacto direto com famílias enlutadas?	
11.	Esteve preocupado com a segurança e o bem-estar da sua família e de outros significativos?	
12.	Testemunhou a morte ou quadros clínicos graves em crianças?	
13.	Testemunhou um número anormal de mortes?	
14.	Testemunhou várias mortes em condições frias (em isolamento, sem possibilidade de contacto com os familiares)?	
15.	Sente-se impossibilitado de regressar a casa?	
16.	Está (ou esteve) preocupado com a sua saúde?	
17.	Não tem recebido apoio suficiente dos outros	
18.	Outro. Qual?	

- Preencha e reveja o formulário do Sistema de Auto-avaliação de Exposição ao Stress diariamente no final do seu turno.
- Se apresenta algum dos fatores de stress, reveja o seu Plano Pessoal de Resiliência, incluindo a implementação do plano de coping positivo. Se ainda não o fez, considere os seus colegas como parte do seu Plano de Suporte Social.
- Escreva, em baixo, o contacto das pessoas (ou Serviço) a quem pode recorrer se verificar que está a enfrentar determinados stressores ou se as suas reações ao stress são muito intensas ou duram mais do que alguns dias ou semanas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. Serviço de Psicologia ( \_\_\_\_\_ )

#### ESCUTE, PROTEJA E LIGUE AOS QUE ESTÃO À SUA VOLTA

*Em baixo estão os três passos dos Primeiros Cuidados Psicológicos que pode usar de modo a fornecer apoio aos que estão à sua volta.*

##### 1. Escute

- Permita que aqueles de quem cuida saibam que está disposto a escutar e a falar sobre o que está a acontecer/aconteceu.
- Tome a iniciativa e reserve tempo para falar.
- Compreenda e aceite o silêncio.
- Partilhe as reações.
- Volte atrás e confirme.

##### 2. Proteja

- Responda a perguntas sobre o que aconteceu.
- Apoie as ações tomadas no sentido da recuperação.
- Encoraje comportamentos saudáveis.

##### 3. Ligue

- Proporcionar um sentimento de suporte e ligação aos outros é talvez o mais importante a fazer durante uma pandemia.
- Contactar com a família, amigos e colegas pode ajudá-lo, e aos que estão à sua volta, a recuperar.
- Ofereça apoio às pessoas à sua volta que mais parecem precisar de ajuda.

## MODELO APL Maximizar a Resiliência dos Profissionais de Saúde

Construir Respostas para a Construção de um Plano Pessoal de Resiliência



## PASSO 1 - ANTECIPAR

### Compreender as suas reações ao stress

Há dois tipos principais de resposta ao stress que pode esperar. Planear a sua resposta aos fatores stressores maximizará a sua resiliência durante esta pandemia.

1. A “resposta traumática ao stress” pode dever-se à exposição e/ou perdas como:

- Testemunhar um número elevado de mortes
- Testemunhar morte ou quadros clínicos graves em crianças
- Ser responsável por decisões de triagem
- Morte ou doença grave de colegas
- Sentir que a sua vida está em perigo

Estes stressores atuais podem ser “gatilhos de trauma”, ativando memórias de experiências passadas de perda.

2. A “resposta cumulativa ao stress” pode incluir fatores como:

- Exposição a pacientes com graves dificuldades respiratórias e medo
- Incapacidade em corresponder às necessidades dos doentes
- Contacto direto com o medo/desespero dos familiares
- Pedido para realizar tarefas para além das competências
- Condições de trabalho gravosas (como turnos muito longos, falta de segurança no local ou falta de equipamento de proteção pessoal)
- Preocupação com a saúde da família e de outros significativos
- Afastamento físico da família para esta não correr risco de ser contaminada
- Impossibilidade de “consolar” fisicamente alguém que está em grande sofrimento
- Preocupações com a própria saúde
- Estar de quarentena

## PASSO 2 – PLANEAR

### Plano para as suas respostas aos desafios

#### REAÇÕES AO STRESS ESPERADAS

Faça uma lista das suas reações ao stress. Esta pode incluir sintomas físicos (Ex. dores musculares), comportamentos (Ex. inquietação), pensamentos (Ex. “não vou ser capaz de lidar com esta situação”) e/ou sentimentos (Ex. tristeza).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### DESAFIOS ESPERADOS

Faça uma lista do que pensa serem para si os aspetos mais stressantes de trabalhar nesta pandemia (se não tem a certeza do que será mais stressante, reveja as situações típicas vividas pelos profissionais de saúde apresentadas no Sistema de Auto-avaliação de Exposição ao Stress desta brochura).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### PLANO PESSOAL DE SUPORTE

Quem faz parte do seu sistema de suporte social? Faça uma lista das pessoas que o podem apoiar e a quem pode dar apoio durante e após pandemia:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### PLANO DE COPING POSITIVO

Cada um tem diferentes modos de lidar com o stress. Que formas positivas de lidar com o stress funcionam melhor consigo no dia-a-dia? Que formas positivas de lidar com o stress funcionariam melhor consigo perante esta pandemia? Poderá considerar estratégias que incluem limitar a exposição às reportagens apresentadas nos meios de comunicação social, focar-se para além do curto-prazo, fazer pequenos intervalos frequentemente, praticar exercícios de respiração, ouvir determinada música. Liste aqui o seu plano saudável de coping:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### FATORES PESSOAIS DE RESILIÊNCIA

Muitas vezes as pessoas encontram aspetos positivos por trabalharem em situações de grave emergência social. Podem, por exemplo, sentir-se bem por poderem “fazer a diferença” quando a comunidade mais precisa. Pode ajudar pensarem o que os poderia deixar orgulhosos no final, independentemente das circunstâncias difíceis. Fatores positivos de resiliência ajudam-no, enquanto profissional de saúde, a lidar melhor com os fatores stressores. Por favor, liste em baixo os fatores positivos que poderão dar-lhe um sentido de missão ou propósito após esta pandemia:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_