

13.

SEGURANÇA PSICOLÓGICA DA EQUIPE

1. Criar um ambiente de trabalho saudável em situações de crise e também ter sistemas para lidar com a angústia e os transtornos subsequentes.

2. As organizações que têm como preparar o seu pessoal para lidar com o trauma podem considerar o recurso a intervenções como a PFA (Psychological First Aid), que é uma resposta de apoio a um ser humano que sofre e que necessita de apoio.

3. Considerar que os fatores que afetam negativamente o bem-estar psicológico da equipe são:

- preocupações com a contração da doença;
- preocupações com a segurança da sua família;
- presenciar a morte de colegas;
- isolamento da família e dos colegas;
- sensação de ser subvalorizado;
- duração prolongada da epidemia.

4. Redução do estigma em matéria de saúde mental. Acreditava-se que as melhores formas de reduzir o estigma eram aumentar a sensibilização para as questões de saúde mental e dizer às pessoas que é bastante normal sentir-se assim e ter esses sentimentos.

5. Educar os profissionais de saúde que estão expostos a traumas sobre os efeitos do stresse cumulativo. Este tipo de formação deve ser ministrada online "porque eles podem fazer isto à sua própria conveniência" ou através de folhetos educativos. A formação sobre trauma psicológico pode levar a uma melhor compreensão, a um melhor reconhecimento dos sintomas em si próprio e nos outros, a menos juízo e, portanto, a uma redução do estigma, em que as relações no local de trabalho possam vir a ter um impacto positivo no plano psicológico.

6. Manter um trabalho de equipe e uma liderança eficaz, proporcionando ao mesmo tempo aos indivíduos a oportunidade de contribuir para as decisões que afetam suas vidas. O pessoal sofre frequentemente de elevado desgaste emocional em epidemias dessa natureza. É frequentemente o pessoal de enfermagem que sente o maior nível de pressão devido ao seu contato constante com pacientes infectados, que podem evoluir mal, apesar dos seus melhores esforços. Os médicos lidam geralmente um pouco melhor com esta situação porque estão em posição de tomar decisões de tratamento e estão menos envolvidos na administração dos cuidados diretos aos pacientes.

7. Ser receptivo às sugestões do pessoal de enfermagem e do pessoal de apoio. O contributo é o encorajamento proporciona uma sensação de controle para estes profissionais críticos. Se as sugestões não forem seguidas, devem ser dadas explicações claras sobre as razões por que não foram seguidas e devem ser exploradas outras alternativas.

8. Os gestores devem apoiar o pessoal e não serem vistos como excessivamente controladores. Nos casos em que o pessoal e o pessoal de apoio não se sentiram apreciados ou ouvidos, verificou-se um elevado grau de insatisfação e um aumento do absentismo e greves, o que reduziu ainda mais o quadro de pessoal no âmbito de um sistema já com muitas dificuldades.

9. Cuide de si e dos seus entes queridos. Os profissionais de saúde não são invulneráveis a experimentar a sua própria angústia emocional durante os surtos, e esta angústia pode ser agravada ao cuidar de pacientes debilitados e em situação crítica.

10. Assegure-se de que as suas necessidades básicas são satisfeitas, incluindo: comer, beber e dormir; faça uma pausa quando precisar; contacte os seus familiares; pratique as formas de reduzir a angústia acima enumeradas; e controle-se também a si próprio em caso de reações ao estresse.

11. Procure assegurar que o seu departamento e/ou a sua organização tenha um plano viável para acompanhar a evolução do surto e tomar medidas rápidas e adequadas, se necessário.

