

ORIENTAÇÕES RÁPIDAS PARA SUPORTE E CONTROLE DE SINTOMAS EM SITUAÇÕES DE CONTAMINAÇÃO PELO SARS CoV2 É COVID 19

AUTO-CUIDADO PARA PROFISSIONAIS QUE ESTÃO A ATENDER PACIENTES ACOMETIDOS PELA COVID-19.

Dr Zemilson Bastos*

23/03/2020



* Representante Paliativos Sínt Fronteras no Brasil
Médico Anestesiologista – SBA/AMB/MS/CFM
Medicina Paliativa - SBA/AMB/CFM
Clínico de Dor – SBA/AMB/SBED/CFM
Medicina Paliativa em Crianças e Adolescentes – Junta de Castilla y León - OMC - Espanha
Professor do Curso de Pós graduação em Medicina Paliativa pela Organización Médica Colegial de España
Coordenador do Curso de Pós Graduação em Dor e Cuidados Paliativos - Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino.

Profissionais que cuidam de pacientes e familiares com coronavírus enfrentam situações com alta carga emocional.

Responder profissionalmente em situações de crise é gratificante e desafiador. Seremos testemunhas, em pouco tempo, de sofrimentos importantes. Além disso, seremos afetados pelo risco pessoal de sermos infectados e pelas intensas horas de trabalho. Teremos que tomar decisões das quais dependerão o prognóstico imediato dos pacientes. Talvez passemos períodos separados da família .

Prevenir e gerenciar o estresse é essencial para manter-se bem e continuar a ajudar.

SINAIS DE QUE UMA DETERMINADA SITUAÇÃO NOS COMPROMETE EMOCIONALMENTE

Para estabelecer mecanismos de suporte adequados, o primeiro passo é reconhecer os possíveis riscos que enfrentamos como profissionais. Além disso, devemos saber como identificar os sinais de que estamos a passar por estresse.

- Sensações físicas do corpo: palpitações, tensão e dor muscular, dores de cabeça, cansaço, problemas gastrointestinais, incapacidade para relaxar, dificuldades para dormir ou pesadelos.
- Manifestações cognitivas: confusão, dificuldade de concentração, resolução de problemas ou tomada de decisões. Dificuldade para lembrar de instruções ou ver situações com clareza. Pensamentos intrusivos, negativos ou ruminativos, repetitivos.

AUTO-CUIDADO PARA PROFISSIONAIS QUE ESTÃO A ATENDER PACIENTES ACOMETIDOS PELA COVID-19.

- Manifestações emocionais: estado de choque, medo ou pavor, raiva, frustração, irritabilidade, tristeza intensa, culpa, desesperança, bloqueio emocional, dificuldade em expressar emoções, dificuldade em manter o equilíbrio.
- Dificuldades de relacionamento com outras pessoas: maior irritabilidade, conflitos, menor capacidade de apoiar os outros e isolamento dos outros.

Essas são reações "normais" à situação que está sendo vivenciada. No entanto, manter um equilíbrio psicológico é tão importante quanto cuidar da saúde física, neste momento, para poder pensar com clareza para ajudar ou cuidar dos outros.

PREVENÇÃO AO ESTRESSE DE TRABALHO COM COVID-19

O ideal é prepare-se antes de enfrentar as situações de maior pressão ou estresse. Muitos profissionais terão que ajudar em equipes ou serviços que não conhecem e em situações para as quais não estão treinados. Seria conveniente se preparar em três níveis:

Treinamento específico para cuidar de pacientes com coronavírus

- Treine-se e identifique claramente qual será seu papel.
- Tente treinar-se nos sintomas, na clínica ou na maneira de cuidar dos pacientes, mas também em todos os protocolos de prevenção de contágio que lhe darão segurança.
- Revise os protocolos que você possui antes de entrar, para ter mais confiança naquilo que vai fazer. Sintomas mais frequentes, orientações sobre medicamentos, comunicação em situações difíceis.
- Estar preparado o fará encarar com mais confiança e menos estresse.

Pratique como lidar com o estresse

- Tente identificar as situações que são mais difíceis para você emocionalmente (dando más notícias, vendo alguém chorar, diferença de opinião com outros colegas) e pense em como você pode abordá-las (treinar ou pedir ajuda, por exemplo)
- Crie uma equipe com alguns colegas mais próximos com quem, a qualquer momento, você possa falar abertamente sobre como está.
- Identifique seus sinais pessoais de estresse (estar mais acelerado, mais irritado, mais sensível, isolando-se). Inclua seus colegas em seu plano, para que eles possam dizer se você mostra esses sinais de estresse.
- Cuide-se agora, neste momento: encontre momentos para tentar se desconectar mentalmente da situação. Pode levar 10 segundos para olhar pela janela enquanto lava as mãos ou troca de luvas. Fazer isso conscientemente pode ser útil.
- Na medida do possível, tente seguir uma rotina que inclua maneiras construtivas de reduzir o estresse. Respire fundo, alongando, lendo ou ouvindo música.

Preparar um plano em casa ou para quando sair do hospital

- Tente lidar facilmente com a situação em casa, conversando com seu parceiro, filhos, pais e tranquilizando-os o máximo possível; é normal que eles se preocupem com a sua situação.
- Crie um plano de comunicação que permita que você se conecte com familiares que você não pode ver atualmente (faça videoconferências com seus pais, irmãos ...)

GESTÃO DO ESTRESSE AO CUIDAR DOS PACIENTES

Durante a fase de impacto de uma situação urgente, o foco do gerenciamento de estresse deve ser o de abordar os estressores reais da situação no momento imediato.

Tome precauções que ajudam a reduzir o estresse

- Tente ter um senso de controle. Controle o que você pode fazer para reduzir o estresse da situação. Proteja-se sempre usando o equipamento de proteção individual recomendado, para evitar a propagação do coronavírus.
- Verifique qual é a sua tarefa e a das pessoas mais próximas a você.
- Comunique e verifique regularmente com seus colegas como eles estão. Incentive a expressão de emoções. Marque alguns momentos para fazê-lo. Ouça e também compartilhe as suas experiências.
- Quando terminar uma situação urgente, gaste de 10 a 15 segundos parado e reduzindo a tensão com algumas respirações profundas e refletindo sobre o que você acabou de fazer.
- Tente comer corretamente, evite excesso de café ou estimulantes.

Técnicas de gerenciamento de estresse:

Reduza a tensão física fazendo alguns alongamentos, respirando fundo.

Se você tiver alguns minutos livres, tente pensar com calma.

Converse com outros colegas sobre as emoções e reações que você está enfrentando.

Saber dar e receber ajuda das outras pessoas pode ser muito importante para você e para as pessoas ao seu redor.

Acostume-se a dar e receber gratidão; neste momento, a gratidão é um valor intangível.

Pratique o auto-reconhecimento.

- ✓ Reconheça os seus sintomas pessoais de angústia.
- ✓ Acorde com seus colegas que você aceitará instruções de outras pessoas quando elas virem que você não está bem, que esta a equivocar-se e que precisa parar por um momento.
- ✓ A empatia é essencial para ajudar os pacientes, mas tente evitar a identificação excessiva para reduzir o impacto. Por exemplo, tente lembrar que você ou seus familiares estão bem.
- ✓ Há momentos em que se atinge o limite da capacidade de cuidar empaticamente dos pacientes. Isso é chamado de fadiga de compaixão. Tente ser vigilante e, se você se sentir assim, converse com alguém da sua equipe para pedir apoio.

AUTO-CUIDADO APÓS A INTERVENÇÃO

Lembre-se de que seu bem-estar psicológico é tão importante quanto seu bem-estar físico.

É essencial fazer paradas. Trabalhar sem parar não significa que você está dando sua melhor contribuição. Talvez parando um pouco, você se sairá melhor mais tarde e outras pessoas também poderão ajudar nesse momento de descanso.

Responder a situações extremas pode ser gratificante e estressante. Estar ciente de que você terá estresse e responder a isso o ajudará a ficar bem e permitirá que você continue ajudando os pacientes.

Trabalhar em uma situação epidêmica e com recursos insuficientes pode aumentar muito o estresse e deixá-lo exausto quando terminar.

- Às vezes ajuda em um momento de descanso a conscientização da satisfação que nosso trabalho pode gerar, mesmo em circunstâncias dramáticas.
- Tente o máximo possível tirar um tempo fora da cena, incentivando emoções positivas.
- Alguns profissionais de saúde estão sentindo medo do contato com a família ou amigos devido à exposição a esse tipo de paciente e à possibilidade de contágio. Pode ser um desafio que dificulta o enfrentamento. Se possível, mantenha-se conectado aos seus entes queridos digitalmente.

Além de descansar, o que é essencial, tente executar uma lista de possíveis auto cuidados simples e executá-los como uma rotina de cuidados pessoais.

o Exercício físico: caminhada, corrida, instrumentos de exercícios em casa.

AUTO-CUIDADO PARA PROFISSIONAIS QUE ESTÃO A ATENDER PACIENTES ACOMETIDOS PELA COVID-19.

- o Manter uma dieta saudável, sem concessões excessivas devido a ansiedade ou capricho, que depois fazem você se sentir mal.
- o Meditação, exercícios de mindfulness (atenção plena), respiração, relaxamento, práticas religiosas, etc.
- o Leia romances leves, livros ou revistas que capturam atenção e distraem
- o Assista filmes ou séries, mas que não sejam de sofrimento.
- o Estar com a família, conversar com amigos ao telefone, não apenas enviar pequenas mensagens.
- o Pratique memória positiva: veja fotos, lembre-se de momentos agradáveis com amigos ou familiares.
- o Pratique redação reflexiva, mantenha um diário, toque um instrumento ou qualquer outra forma de expressão que o ajude ou tenha ajudado em outras situações.

Referências

- World Health Organization.
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- Centers for Disease Control and Prevention. Emergency Preparedness and Response. <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>
- SAMHSA. Substance abuse and mental health services administration. Tips for disaster Responders. <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4873.pdf>
- Martínez M, Centeno C. Equipo de cuidados paliativos y burnout. En: Manual para la atención psicosocial y espiritual a personas con enfermedades avanzadas. Intervención psicológica y espiritual. 2016. Obra Social la Caixa
- Guías rápidas de apoyo y control sintomático en situaciones de COVID-19, versión 1.0/20.3.2020, Clínica Universidad de Navarra