

Resiliência dos profissionais de saúde: Manter-se saudável para apoiar famílias saudáveis



Trabalhar com crianças e famílias pode ser profissionalmente significativo e gratificante. Cuidar de famílias que passaram por traumas, desafios relacionados à saúde mental ou outras necessidades sociais também pode, às vezes, ser desgastante, angustiante ou frustrante para o profissional de saúde.

Burnout, fadiga por compaixão e estresse secundário são preocupações de todos os profissionais da saúde. Isso pode ser ainda mais verdadeiro em períodos de carga excessiva de trabalho ou de estresse pessoal intenso. A sobrecarga pode diminuir o prazer que você encontra no trabalho e nas atividades do cotidiano. Também pode afetar a eficácia profissional, aumentar a tensão dentro da equipe ou gerar conflitos com as famílias dos pacientes. O estresse crônico, quando não é administrado de maneira saudável, pode afetar tanto você quanto seus pacientes. Com o tempo, se não for controlado, os efeitos biológicos do estresse podem se acumular no corpo e no cérebro, afetando sua saúde e bem-estar. Isso pode fazer com que você se sinta esgotado e menos capaz de cuidar dos pacientes da forma que gostaria. Os pacientes dependem do seu acolhimento empático, compassivo e profissional. Para conseguir atender às necessidades deles, você precisa cuidar primeiro das suas próprias necessidades. Você não consegue ajudar outras pessoas a "reabastecerem seus tanques emocionais" se o seu estiver vazio.



Experimente os "ABCs" do autocuidado

A

Atenção:

Observe seu corpo e seu estado emocional. Essa etapa exige que você preste atenção aos níveis de estresse de maneira concreta. Reserve 30 segundos (e talvez algumas respirações profundas) antes de entrar no próximo consultório e pergunte a si mesmo: Como estou me sentindo agora? Sinto uma tensão em alguma parte do meu corpo, como pescoço, ombros, mandíbula, estômago etc.? Respire profundamente e solte o ar. Repita, se necessário.

B

Balanceamento:

Refleta sobre como você divide seu tempo entre a vida pessoal e o trabalho. Você será mais produtivo quando reservar tempo para descansar, relaxar e recuperar as energias. Estar atento ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional e estabelecer limites razoáveis ajudará a manter sua energia, ao mesmo tempo em que permitirá crescimento tanto pessoal quanto profissional. Manter esse equilíbrio também ajudará você a lidar melhor com o próprio estresse; algo positivo tanto para você quanto para seus pacientes.

C

Conexão:

Construa relações de apoio em todas as áreas da sua vida, incluindo no trabalho e na vida pessoal. Priorize o tempo com amigos e familiares. Identifique as atividades que fazem você se sentir mais feliz e realizado e reserve tempo para elas na sua agenda, para que não se "percam" na correria do dia a dia. Quanto mais fortes forem suas conexões e redes de apoio social, melhor você se sentirá.

Praticando o autocuidado

Cuidar dos outros é uma parte essencial do seu trabalho. No entanto, se você não perceber seus próprios limites nem reconhecer quando o esgotamento aparece, não será possível cuidar dos pacientes de forma eficaz. Pense nos aspectos sobre os quais você conversa com os pacientes e que influenciam a regulação da resposta ao estresse: sono, atividade física, alimentação, mindfulness, saúde mental e relacionamentos saudáveis. Procure praticar estratégias de autocuidado que contemplem cada um desses seis aspectos.

Reservar horários fixos na agenda pode ajudar a garantir que o autocuidado realmente aconteça. Para se tornar mais consciente dos próprios cuidados, use a tecnologia (como aplicativos ou alarmes) para se lembrar, ao longo do dia, de realizar atividades de autocuidado relacionadas a esses seis aspectos, como beber mais água, fazer uma caminhada ao ar livre ou usar um aplicativo de mindfulness por cinco minutos.



Sinais de alerta relacionados ao estresse

Qualquer pessoa pode ser vulnerável a absorver as emoções e experiências intensas das pessoas ao redor. Para quem trabalha com populações em situação de vulnerabilidade, somando-se longas jornadas e cargas elevadas de trabalho, o corpo e o cérebro podem rapidamente ficar esgotados. É sua responsabilidade cuidar de si mesmo para que possa continuar exercendo seu trabalho de maneira eficaz e empática. Se você perceber alguns dos sinais de alerta abaixo ocorrendo regularmente, talvez seja o momento de voltar a priorizar o autocuidado.



Reações físicas:

- Alterações no sono
- Mudanças no apetite
- Dores de cabeça ou dores de estômago



Reações emocionais:

- Sensação de vulnerabilidade
- Aumento das oscilações de humor
- Irritabilidade



Reações comportamentais:

- Sensação de isolamento ou afastamento das interações sociais
- Mudanças no consumo de álcool ou drogas
- Mudanças nos relacionamentos com outras pessoas, tanto na vida pessoal quanto profissional

Estratégias de "cuidado da equipe"

Você pode considerar estratégias de cuidado dentro do ambiente profissional para lidar com o estresse relacionado ao trabalho. Como os pacientes atualmente necessitam de equipes multiprofissionais para receber um cuidado abrangente, o bem-estar da equipe é extremamente importante. Sentir-se parte integrante de uma equipe coesa e saudável é, por si só, um importante fator de proteção contra o estresse. Algumas estratégias incluem:

- praticar escuta ativa e oferecer empatia quando colegas falarem sobre estresse pessoal ou situações difíceis no trabalho
- utilizar recursos institucionais voltados ao bem-estar dos funcionários, como programas de assistência ao funcionário (EAP) ou cobertura para saúde mental
- agendar supervisões reflexivas regulares com conversas individuais para cada membro da equipe
- estabelecer reuniões regulares da equipe, momentos de debriefing e oportunidades planejadas de convivência fora do ambiente de trabalho
- equilibrar as cargas de trabalho, quando possível, para que os membros da equipe tenham uma distribuição mais justa entre famílias com necessidades de suporte intensas, moderadas e leves

FONTES

Donohue, P. K., Williams, E. P., Wright-Sexton, L. e Boss, R. D. (2018). "It's Relentless": Providers' Experience of Pediatric Chronic Critical Illness. *J Palliat Med*, 21(7), 940-946. doi:10.1089/jpm.2017.0397

Health Care Toolbox. (2016). Health care providers' responses to medical traumatic stress in their patients: What is secondary traumatic stress? Disponível em: <https://www.healthcaretoolbox.org/self-care-for-providers.html>

Integrative Practitioner. (2016). 5 practical ways to practice self-care in healthcare. Disponível em: <https://www.integrativepractitioner.com/topics/mind-body/5-practical-ways-practice-self-care-healthcare>

Sanchez-Reilly, S., Morrison, L. J., Carey, E., Bernacki, R., O'Neill, L., Kapo, J., ... Thomas Jde, L. (2013). Caring for oneself to care for others: physicians and their self-care. *J Support Oncol*, 11(2), 75-81.

