



XIV Congresso Brasileiro de
Farmácia Hospitalar

Ecosistemas de inovação
nos processos de cuidado, valor
em saúde & ações sustentáveis

1, 2 e 3
de junho
de 2023



Primeiros Socorros Psicológicos: como identificar e agir sobre o esgotamento de membros da sua equipe

Marcia Melo de Oliveira Santos

Psicóloga CRP19/874

Hospital de Clínicas do Paraná (CHC/UFPR)

Mestre em Psicologia/ Especialista em Cuidados Paliativos

Doula de Fim de Vida

Sócia-fundadora da Esperantum



Conflito de Interesse

*Declaro não possuir conflito de interesse relativo a essa apresentação,
de acordo com a resolução RDC 96/2008 da Agência Nacional de
Vigilância Sanitária*

Gramado/RS, 2 de junho de 2023

Marcia Melo de Oliveira Santos

Retrato de uma Crise



**228 países e
territórios afetados**

6 881 955 mortes

**11 de março de
2020 – Decretada
Pandemia**

**676 609 955 casos
confirmados
(Até 18/05/2023)**

**5 de maio de 2023 –
Decreto Oficial de Fim
da Pandemia.**

A Crise permanece?

**Boaventura
de Sousa
Santos**
A CRUEL
PEDAGOGIA
DO VÍRUS



“A pandemia vem apenas agravar uma situação de crise a que a população mundial tem vindo a ser sujeita.”

Invisibilidade de
questões e grupos

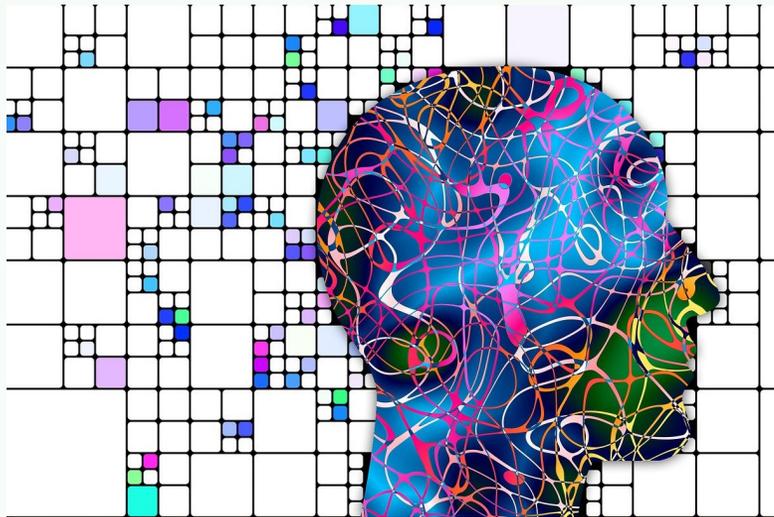
***Em uma situação de Crise em Saúde
Pública...***

“Os cuidados em saúde mental deveriam ser tão primordiais quanto os cuidados primários de saúde”.



Como ela se manifesta?

Reação emocional muito intensa a um evento crítico ameaçador



Estado de desequilíbrio e desorganização.

Pandemia fez transbordar o que já existia...



Como está nossa saúde mental?

Busca por medicamentos para a saúde mental cresce a cada ano no Brasil

A utilização desses fármacos pode ser prejudicial se não houver orientação médica, advertem especialistas

Atualidades / Jornal da USP no Ar / Jornal da USP no Ar 1ª edição - <https://jornal.usp.br/?p=587983>

13/01/2023 - Publicado há 4 meses ⌚ Atualizado: 17/01/2023 as 7:55

Por [João Dall'ara](#)

Estresse atinge cerca de 70% da população ativa e exige atenção

Quando o problema não é tratado adequadamente, ele piora cada vez mais a qualidade de vida



16.jan.2021 às 23h15

NOTÍCIAS

Transtornos mentais são a terceira maior causa de afastamento do trabalho no Brasil

Noticias 2023

Contexto de trabalho em Saúde

Riscos biológicos

1

Exposição a materiais tóxicos e contaminação

2

Organização e precarização do trabalho

3

Falta de autonomia e de reconhecimento profissional

4

Pressão e exigência de produtividade

5

Baixos salários

6



7

Ausência de atuação em equipe, de plano de cargos e salários

8

Perseguição e/ou situações de assédio moral

9

Lideranças punitivas

10

Escassez de recursos materiais

11

Baixa resiliência pessoal

12

Enfrentamento permanente de condições adversas à vida



XIV Congresso Brasileiro de Farmácia Hospitalar

Copyright Marcia Melo 2023

(Domingos et al, 2018)

BURNOUT – Esgotamento Profissional



AgênciaBrasil

© Marcelo Carr

Saúde

Um em cada seis profissionais de saúde apresenta sinais de burnout

Síndrome é ligada a sintomas de esgotamento associadas ao trabalho



Publicado em 17/03/2021 - 16:48 Por Mariana Tokarnia - Repórter da Agência Brasil - Rio de Janeiro

Síndrome que se constitui como resposta à situação de cronificação do estresse oriundo do ambiente ocupacional.

Exaustão emocional

Despersonalização

Sensação reduzida de realização pessoal



XIV Congresso Brasileiro de
Farmácia Hospitalar

Impacto Profissional do Burnout

Queda na qualidade da assistência

Maior cometimento de erros no trabalho

Aumento do absenteísmo

Interações conflituosas entre colegas

Maior predisposição a acidentes de trabalho

Negligência

BURNOUT

Maior rotatividade

Como identificar esse esgotamento?

Escala de Maslach Burnout Inventory (MBI)

Burnout de Maslach (MBI), traduzido e adaptado para o Português por RobaYo-Tamayo (1997)

1 -Nunca 2- Raramente 3- Algumas vezes 4 -
Frequentemente 5 - Sempre

Nº	AFIRMAÇÕES	1	2	3	4	5
1.	Eu me sinto emocionalmente exausto pelo meu trabalho.					
2.	Eu me sinto esgotado ao final de um dia de trabalho					
3.	Eu me sinto cansado quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho.					
4.	Eu posso entender facilmente o que sentem os meus pacientes acerca das coisas que acontecem no dia a dia.					
5.	Eu sinto que eu trato alguns dos meus pacientes como se fossem objetos.					
6.	Trabalhar o dia inteiro é realmente um grande esforço para mim.					
7.	Eu trato de forma adequada os problemas dos meus pacientes					
8.	Eu me sinto esgotado com meu trabalho.					
9.	Eu sinto que estou influenciando positivamente a vida de outras pessoas através do meu trabalho.					
10.	Eu sinto que me tornei mais sensível com as pessoas desde que comecei este trabalho.					
11.	Eu sinto que este trabalho está me endurecendo emocionalmente.					
12.	Eu me sinto muito cheio de energia.					
13.	Eu me sinto frustrado com meu trabalho.					
14.	Eu sinto que estou trabalhado demais no meu emprego.					
15.	Eu não me importo realmente com o que acontece com alguns dos meus pacientes.					
16.	Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado.					
17.	Eu posso criar facilmente um ambiente tranquilo com os meus pacientes.					
18.	Eu me sinto estimulado depois de trabalhar lado a lado com os meus pacientes.					
19.	Eu tenho realizado muitas coisas importantes neste trabalho.					
20.	No meu trabalho, eu me sinto como se estivesse no final do meu limite.					
21.	No meu trabalho, eu lido com os problemas emocionais com calma.					
22.	Eu sinto que os pacientes me culpam por alguns dos seus problemas.					



Riscos psicossociais

"Eu saia de casa e chorava no trajeto de casa até o trabalho..."

"Tinha dificuldade para dormir e já chegava exausta para trabalhar."

- ✓ O trabalhador é forçado a ir sistematicamente além de seu limite subjetivo;
- ✓ Alta demanda de trabalho associada a baixa autonomia;
- ✓ Impossibilidade de expressar os sentimentos mobilizados pelo sofrimento no trabalho.



Primeiros Socorros Psicológicos (PSP)

PARA QUEM?

1

4

POR QUEM?

QUANDO?

2

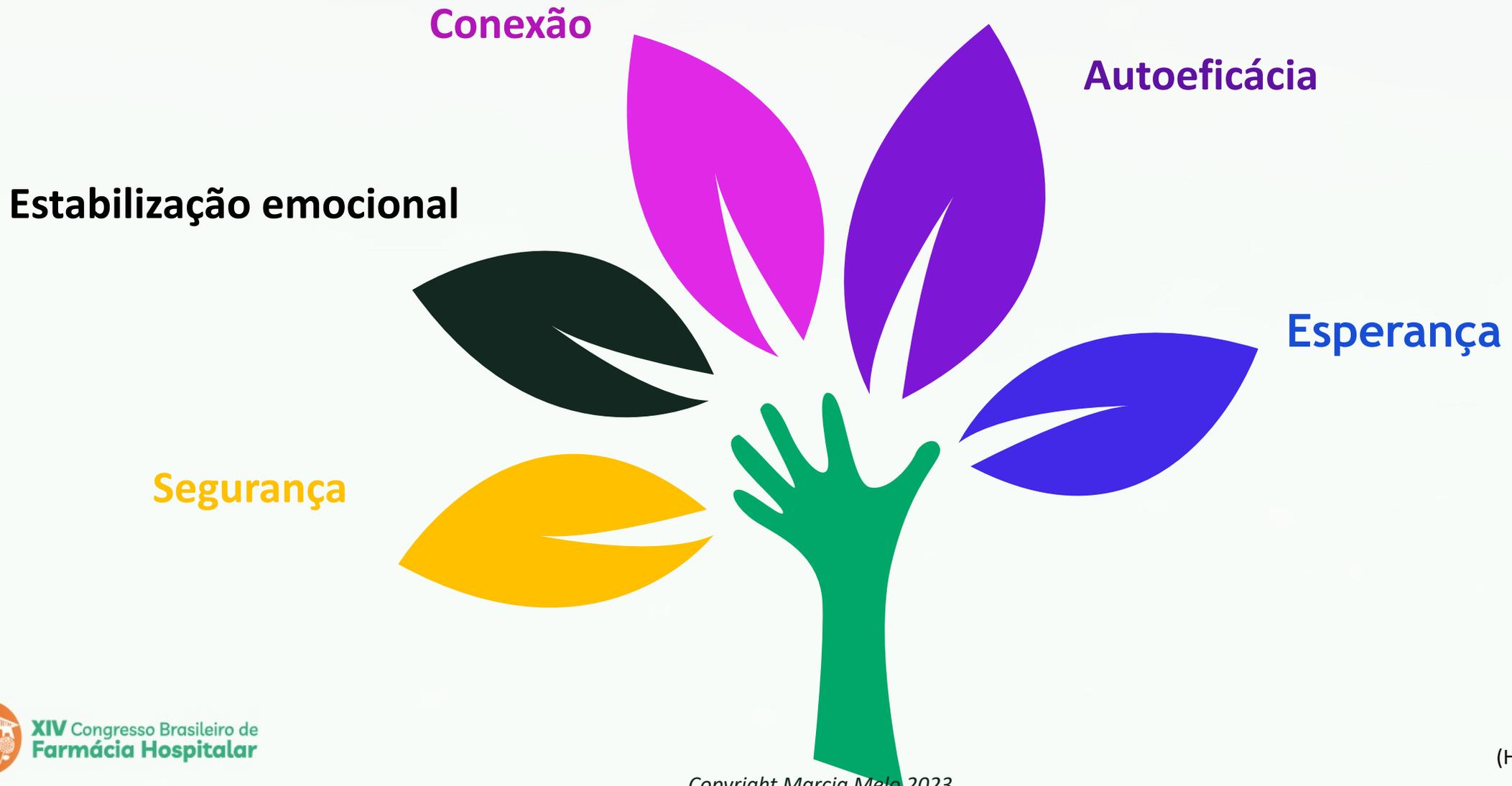
3

ONDE?

Resposta de suporte às pessoas em situação de sofrimento e com necessidade de apoio .



5 princípios básicos dos PSP



Ações principais dos PSP

OBSERVAR

- * Verificar a segurança
- * Verificar se há pessoas com necessidades básicas evidentes e urgentes
- * Verificar se há pessoas com sérias reações de estresse psicológico

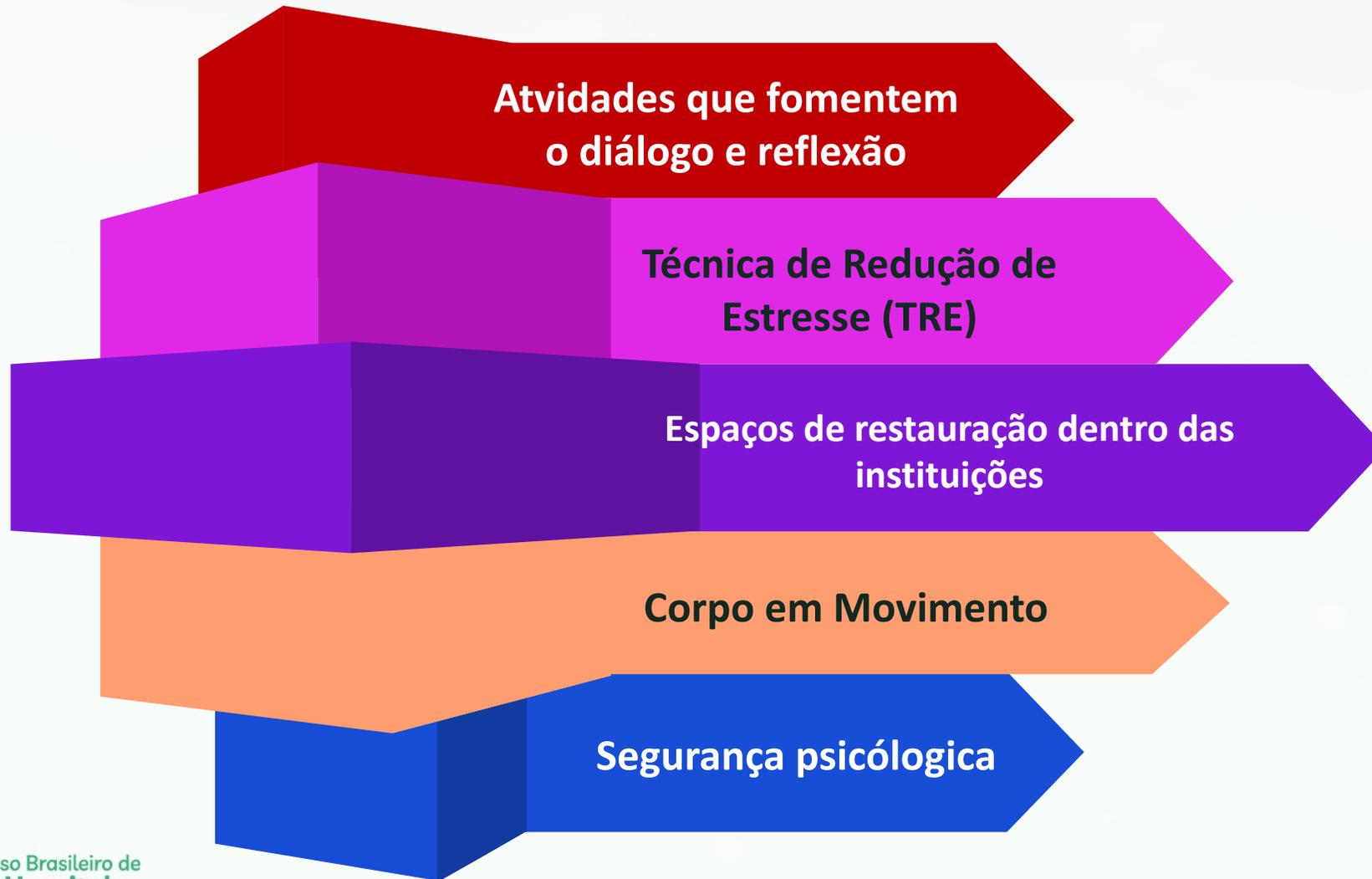
OUVIR

- * Abordar pessoas que possam precisar de ajuda
 - * Perguntar sobre as preocupações
- e
- necessidades das pessoas
- * Escutar as pessoas e ajudá-las a se sentirem calmas

APROXIMAR

- * Ajudar as pessoas a atender suas necessidades básicas e acessar aos serviços
- * Ajudar as pessoas a lidar com os problemas
- * Dar informações
- * Aproximar pessoas de conhecidos e do apoio social

Outras estratégias possíveis de cuidado



Para refletir...

Como você tem vivido seu tempo livre?

O que tem feito para seu Bem-estar?



Fica a dica!



***“Cuidar de
mim é cuidar
do outro.
Cuidar do
outro é
cuidar do
mundo.”***

(Ray Lima)



XIV Congresso Brasileiro de
Farmácia Hospitalar



Obrigada!

@marcia_melo_osantos

Imagem: pixabay