

COVID-19

OS BOMBEIROS E A SAÚDE PSICOLÓGICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

RECOMENDAÇÕES PARA BOMBEIROS





INTRODUÇÃO

A 11 de Março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) caracterizou a recém-surgida **COVID-19** como uma **pandemia global**. A doença espalhou-se rapidamente pelo mundo, criando dificuldades e problemas em vários países e também em Portugal. O novo vírus veio representar uma **ameaça significativa, não apenas para a saúde física, mas também para a saúde psicológica**. As exigências e pressões causadas pelas mudanças drásticas que a pandemia impôs no nosso quotidiano podem ter um **impacto muito significativo no equilíbrio emocional e em todas as dimensões da vida – pessoal, familiar, social, escolar e/ou profissional**. O stresse, a ansiedade, o medo, as limitações e sacrifícios e a necessidade de adaptação de todas as rotinas num contexto de adversidade e incerteza podem revelar-se muito desgastantes, tornando-nos mais vulneráveis, quer do ponto de vista físico, quer psicológico.



Ano e meio volvido desde o início da pandemia, não é ainda possível prever com exatidão e segurança o seu fim. As dúvidas associadas ao regresso às rotinas e hábitos na presença da doença, ao mesmo tempo lidando com eventuais consequências da crise de saúde pública (por exemplo, desemprego, perda de rendimentos, deterioração das condições de vida), **exigem uma renovada capacidade de adaptação** e são um desafio complexo após tantos meses de preocupação e vigilância constantes. Este **sentimento de cansaço e sobrecarga**, sendo natural e exetável, pode conduzir a uma diminuição da perceção de risco e afetar a motivação para manter medidas de proteção. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, os dados indicam que mais de 60% da população é afetada pela chamada **fadiga da pandemia**.

Neste contexto, **determinados grupos profissionais podem**, pelas suas características, **ser particularmente afetados do ponto de vista da saúde psicológica**. Tal **é o caso dos profissionais de saúde ou da proteção civil**, já que a sua atividade implica um contacto permanente e muito próximo com as pessoas.



Os Bombeiros continuam na linha da frente a prestar socorro, realizando o transporte de pessoas com doença, urgentes e não urgentes, o transporte de pessoas infetadas com COVID-19 e a responder a outras emergências que surgem todos os dias. A COVID-19 veio elevar o nível de exigência em que a atividade dos bombeiros é desenvolvida, aumentando o número de fatores de stresse ocupacional já existentes e somando-os a complexos desafios pessoais e profissionais. A natureza do seu trabalho coloca-os numa posição de risco aumentando a sua vulnerabilidade ao vírus e a problemas de saúde psicológica que decorrem dessa exposição, por exemplo, ansiedade, medo de ser contaminado ou de contaminar familiares e amigos, stresse, sintomas depressivos, problemas de sono ou *burnout*. Estes problemas, por seu turno, têm um impacto significativo na forma como estes profissionais desempenham o seu papel e podem mesmo, em algumas situações, comprometer os cuidados prestados aos outros.

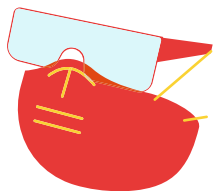
Deste modo, **é fundamental que os bombeiros compreendam a forma como o seu contexto de trabalho pode afetar o seu bem-estar e saúde psicológica e possam aprender estratégias para fortalecer a sua resiliência, lidar com o stresse e pedir ajuda.**

Atendendo ao exposto, e considerando a evolução da pandemia e a evidência científica até à data, a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) e a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) elaboraram um conjunto de informações e orientações sobre saúde psicológica para apoio específico aos bombeiros, que podem também ser adequadas para todos os operacionais de emergência com funções semelhantes.



IMPACTO DA COVID-19 NA SAÚDE PSICOLÓGICA DOS BOMBEIROS

A COVID-19 representou e representa, para todos, um enorme desafio. No entanto, para os bombeiros e outros profissionais que operam em contexto de emergência, diversos fatores podem contribuir para um **risco aumentado de ansiedade e stresse**. Alguns exemplos incluem:



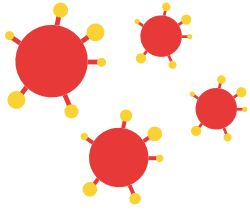
Uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Apesar de já estarem habituados a usar luvas de exame e máscaras, as precauções impostas com o uso do equipamento de proteção individual (EPI), e a abordagem às pessoas socorridas neste contexto da pandemia, alterou significativamente. Por exemplo, a utilização simultânea, em todas as ocorrências, de máscara e de óculos de proteção, que inevitavelmente se embaciam. Acresce que, fisicamente, trabalhar horas consecutivas com máscara pode ser cansativo e aumenta o esforço físico.



Protocolos de atuação. Os protocolos de atuação na oxigenoterapia e PCR (entre outros protocolos de atuação) tiveram de ser adaptados. Mais ainda, todo o equipamento necessita de ser completamente higienizado, o que se revela uma tarefa difícil depois de várias ocorrências, com dificuldades acrescidas perto do final do turno. Todos os esforços acrescidos para manter a roupa utilizada no serviço separada da restante roupa.



Aumento da carga de trabalho. Muitos operacionais tiveram de trabalhar turnos mais longos do que o habitual, cada ocorrência pode ter uma duração muito maior e, muitas vezes, há pouco tempo ou capacidade para descomprimir. Os estudos sugerem que o *burnout* é potencialmente contagioso, ou seja, os profissionais tendem a transferir a pressão/tensão emocional para os membros da equipa com que interagem. Adicionalmente, o *burnout* não apenas coloca em risco a saúde e o bem-estar do indivíduo (e dos que o rodeiam), mas está também associado à frequência de erro e à qualidade dos serviços prestados.



Preocupação de ser veículo de transmissão. O contexto de trabalho dos bombeiros veio aumentar a ansiedade e o medo de poder contrair o vírus e de o poder transmitir a familiares e amigos. Estas circunstâncias vieram alterar significativamente as vivências sociais e familiares dos bombeiros, conduzindo a situações de isolamento auto-imposto ou a decisões de enviar as crianças para casa de familiares.



Distanciamento físico e isolamento. O distanciamento físico imposto dentro das instalações durante o serviço, bem como a diminuição da interação com a família, amigos e comunidade, veio instalar uma sensação de isolamento dos bombeiros, habituados a uma convivência social intensa e salutar.



Transições entre Tédio e Emergência. Os momentos de espera pela ocorrência seguinte, sempre difíceis de preencher, podem ser particularmente desafiantes no contexto agravado de ansiedade e stresse decorrente da pandemia e converter-se numa fonte adicional de tensão. Além disso, as transições rápidas entre períodos de tédio e emergência podem gerar alterações fisiológicas, cognitivas e emocionais, aumentando, por exemplo, a probabilidade de erros e acidentes e o risco de desenvolvimento de problemas de saúde física e psicológica.



Imagem Social do Bombeiro. O bombeiro é visto como alguém forte, confiável, alguém que resolve uma emergência ou um problema. Esta visão pode contribuir para que estes profissionais sintam dificuldades em admitir que também sentem ansiedade, stresse e medo, por receio de serem estigmatizados. As exigências do trabalho (por exemplo, regressar à atividade habitual imediatamente após uma experiência traumática) dificultam o reconhecimento destes problemas e o pedido atempado de ajuda, podendo conduzir ao recurso a formas desadequadas de aliviar a pressão (por exemplo, consumo de álcool ou de outras substâncias), que por sua vez aumentam o risco de desenvolvimento de outros problemas de saúde psicológica.



Responsabilidade Social do Bombeiro. O bombeiro é visto como uma fonte credível de informação, alguém que deve estar na posse das informações corretas durante as ocorrências e deve poder responder a dúvidas e perguntas das pessoas socorridas. Contudo, também os bombeiros são vítimas da sobrecarga de informação e da constante necessidade em gerir dados contraditórios e identificar notícias falsas. Esta responsabilidade pode constituir uma fonte adicional de stresse, já que os próprios bombeiros podem ter dúvidas e incertezas sobre aspectos diversos relacionados com a pandemia.



Fadiga pandémica. Como todas as pessoas, os bombeiros não são imunes ao sentimento de sobrecarga, cansaço e exaustão emocional provocados por longos meses de pandemia. Nestes profissionais, o fenómeno de fadiga pandémica pode, no entanto, conduzir ainda a um desgaste empático (uma sensação de anestesia ou insensibilidade emocional) e comprometer a capacidade de cuidar dos outros.

A evidência científica demonstra que o cansaço emocional e psicológico tem um preço elevado, com impacto direto na saúde física, no funcionamento individual e social e no funcionamento e desempenho profissionais. A **exposição prolongada aos fatores de stresse** acima referidos pode, por isso, associar-se a uma vasta gama de sintomas físicos (por exemplo, problemas alimentares e de sono, queixas osteoarticulares e musculares, doenças cardiovasculares, doenças auto-imunes) e **dificuldades e problemas de saúde psicológica** (conflitos interpessoais, ansiedade, depressão, alcoolismo, perturbação de stresse pós-traumático ou mesmo o suicídio).



POR TUDO ISTO, É NATURAL QUE OS BOMBEIROS SINTAM:

Medo da
infecção/ de
infetar os outros

Ansiedade e
stresse

Irritabilidade

Tristeza
prolongada

Cansaço
extremo/
exaustão

Frustração

Depressão

Perturbações
de sono (e.g., in-
sónia, pesadelos)

Alterações
alimentares

Insegurança
no trabalho

Manutenção de
um constante
estado de alerta

Menor disponi-
bilidade para lidar
com stressores
pessoais fora do
trabalho

Doenças
físicas

Sensação de
sobrecarga e/
ou "anestesia"
emocional

Sensação de
ausência de
controlo

Sentimento de
desamparo

Memórias intru-
sivas, *flashbacks*
(reviver um acon-
tecimento)

Indiferença ou
dificuldade em
empatizar com o
outro

Culpa pela dificul-
dade em conciliar
papéis profission-
ais e familiares

Sensação de
isolamento

PREVENIR E PROMOVER A SAÚDE PSICOLÓGICA DOS BOMBEIROS

Ajudar pessoas em sofrimento, em situações de crise, morte, dor ou perda, em conjunto com longas horas de trabalho, pouco descanso, esforço físico e falta de tempo para recuperar entre eventos traumáticos, podem conduzir a **problemas de saúde psicológica**, a curto e médio prazo. No entanto, estes problemas, decorrentes das elevadas exigências físicas e emocionais das tarefas desenvolvidas pelos bombeiros, são geralmente **subestimados pelos próprios e pelas suas chefias. Os desafios a que estão sujeitos foram ainda claramente acentuados pela crise pandémica e pelas alterações que esta impôs ao seu contexto de trabalho.**

A estas circunstâncias, acresce a dificuldade de acesso a serviços de saúde psicológica, que representa um obstáculo adicional à procura atempada de ajuda.

É por isso importante que os bombeiros tenham a noção da sua vulnerabilidade neste contexto, para que possam adotar medidas para prevenir a ocorrência de problemas de saúde psicológica, bem como para promover o seu bem-estar e resiliência.

Devem, por isso, lembrar-se que:

- A pandemia pode afetar os mais “duros” e “impenetráveis” – mesmo os que já viram tudo.
- O stresse e a ansiedade não são sinais de fraqueza nem significam impreparação profissional.
- O stresse e a ansiedade afetam-nos a todos – colegas, chefes, família e pessoas socorridas.
- Sentir ansiedade e medo é natural – mesmo para quem está habituado a situações limite.

- Todos reagimos de forma diferente – é natural que o mesmo acontecimento não tenha o mesmo impacto para duas pessoas diferentes.
- É possível reagir ao stresse e à ansiedade – como acontece perante outras dificuldades, será também possível reagir ao impacto negativo da pandemia.



CUIDAR DO BEM-ESTAR E SAÚDE PSICOLÓGICA É TÃO IMPORTANTE COMO PROTEGER A SAÚDE FÍSICA

SEGUEM-SE ALGUMAS **RECOMENDAÇÕES**:

- **Reconheça e aceite a vulnerabilidade individual.** Os bombeiros são também seres humanos, e não super-heróis. Aceite que sintomas de ansiedade, stresse, medo ou exaustão emocional podem ocorrer com qualquer pessoa, e sobretudo com qualquer profissional envolvido numa tarefa de cuidado ou exposto a emergências e acontecimentos potencialmente traumáticos.
- **Esteja atento.** Monitorize os seus sintomas. Estes podem incluir não apenas manifestações físicas (por exemplo, problemas alimentares e de sono, queixas osteoarticulares e musculares), mas psicológicas (por exemplo, medo, ansiedade, culpa, exaustão emocional, desmotivação, insegurança).
- **Atenda às suas necessidades básicas.** Dormir o suficiente, praticar exercício físico e manter uma alimentação equilibrada e regular são fatores essenciais para preservar o bem-estar e enfrentar o stresse do dia-a-dia.
- **Controle o ritmo.** Pode não ser possível alterar o nível de exigência durante os próximos tempos. Durante a jornada de trabalho, faça as pausas possíveis e respeite momentos de descanso. Conheça e utilize técnicas de relaxamento, por exemplo, exercícios de respiração e relaxamento.

Relaxamento Respiratório

Técnica de Respiração diafragmática abdominal

- 1º Colocar uma mão sobre o peito e outra no estomago;
- 2º Respirar pelo nariz enchendo os pulmões desde o abdómen até às clavículas - 5 segundos;
- 3º Manter a respiração por cerca de 3 segundos;
- 4º Expirar o ar lentamente, cerca de 5 segundos, sem mover o peito;
- 5º Ir relaxando o abdómen e o tórax, concentrando-se na sensação de relaxamento.

Mantenha contacto com familiares e amigos. Respeitando as recomendações das autoridades de saúde, reserve tempo para conviver com os seus familiares e amigos, inteirando-se do seu estado de espírito e partilhando também as suas emoções e preocupações – o distanciamento deve ser físico e não emocional. Partilhar as suas preocupações, medos e o que sentiu ajuda a combater a sensação de isolamento e é essencial para promover a resiliência e a confiança na sua rede de apoio. Deixe amigos e familiares ajudarem-no com tarefas do dia-a-dia, que lhe dêem tempo para descansar.

Partilhe experiências, decisões e valorize conquistas com os colegas. Lembre-se que as dificuldades que pode estar a sentir serão comuns a muitos outros colegas. Beneficie das competências, experiências e apoio dos seus pares para apoiar as suas decisões pessoais e profissionais. A partilha de preocupações, experiências, mas também conquistas, com colegas que estão a vivenciar dificuldades semelhantes ajuda a reduzir a sensação de isolamento e outros sintomas negativos. Elogie os seus colegas e mantenha uma atitude confiante.

Se necessário, não hesite em procurar ajuda. Procurar ajuda profissional não é sinal de fraqueza. É natural sentir stresse, fadiga, tristeza, raiva, culpa ou outras emoções e sentimentos. Contudo, esteja atento a sintomas como irritabilidade, hipervigilância, imagens e pensamentos intrusivos, insónia ou tristeza significativa e prolongada. Não se esqueça que pode procurar o apoio de um psicólogo ou psicóloga. Incentive colegas nas mesmas circunstâncias a fazer o mesmo. Cuidar da saúde psicológica é fundamental para que possa desempenhar o seu trabalho da melhor forma.

Valorize o auto-cuidado. A importância do auto-cuidado não surgiu com a COVID-19 e não se deve restringir à pandemia. Mesmo que a rotina diária seja exigente, reserve momentos do dia para algo que lhe dê prazer (e.g., ouvir música, dar um passeio, ler um livro). Não se sinta culpado por reservar tempo para si, demasiadas horas de trabalho podem impedi-lo de dar o seu melhor contributo. A prática de auto-cuidado ajuda a recuperar do stresse diário, a manter uma sensação de normalidade e a promover o bem-estar, possibilitando a que possa estar apto a cuidar dos outros. **Preencha a Checklist “Cuido de Mim?”.**

Cuidar de si é reduzir a pressão nos colegas.

Cuidar de si reduz o risco de erro.

Cuidar de si permite-lhe cuidar dos outros.

Recorde-se do seu propósito. Lembre-se porque escolheu ser Bombeiro. Reconheça e celebre a importância do seu trabalho e o dos seus colegas. O seu papel é fundamental.

Mantenha-se informado. A evidência científica sobre a COVID-19 está em constante evolução. Manter-se informado ajudará a diminuir sentimentos de ansiedade e ausência de controlo e a estar preparado para responder a perguntas. No entanto, não se sobrecarregue com informação. Consulte fontes fidedignas, uma ou duas vezes por dia.



ESTRATÉGIAS DE APOIO A FAMILIARES E AMIGOS DOS BOMBEIROS

A pandemia provocou mudanças profundas no quotidiano da maioria das famílias. Enquanto os bombeiros continuam a servir as comunidades, muitos elementos das suas famílias permaneceram confinados ou perderam parte das suas rotinas pré-pandemia. Embora os membros da família possam compreender os riscos do trabalho do bombeiro, a perceção de risco acrescido à COVID-19 pode ainda desencadear novos medos. **Para ajudar a família durante este período, podem ser consideradas as seguintes sugestões:**

○ **Comunique com a sua família e amigos** com a frequência com que normalmente o faria. Explique o seu trabalho poderá sofrer alterações (horários, turnos, etc.) e que serão transitórias.

○ **Partilhe abertamente os seus sentimentos, emoções e reações.** Os seus receios e dificuldades poderão ser os mesmos do seu parceiro/a, outros familiares e amigos. Partilhe em casal sobre as emoções e reações que tem sentido e não tanto sobre o relato do que sucedeu e das situações difíceis que vivenciou durante o serviço. Partilhe aquilo que sentiu e não o que viveu, pois o que nos perturba a nós, pode perturbar o outro. **#FalarAjuda**

○ Encoraje o seu parceiro/a, outros familiares e amigos a adotarem **estratégias de gestão do stresse.**

○ **Promova a prática de precauções em casa com os seus filhos,** incluindo lavar as mãos frequentemente durante pelo menos 20 segundos, cobrir a boca quando tosem ou espirram e cumprir as recomendações de distanciamento físico. Sirva de modelo ao adotar estes mesmos comportamentos na presença dos seus filhos.

○ Se os seus filhos estão em idade escolar, **sensibilize a escola** (através do diretor de turma, educador ou professor titular) para a possibilidade de a criança estar menos motivada, mais desatenta, menos concentrada ou menos disponível para a aprendizagem. Mantenha-se em contacto com a escola e peça ajuda aos técnicos caso sinta que o seu filho precisa de ajuda para esta fase.



- **Evite linguagem que possa culpar os outros ou provocar estigma**
Deve ser enfatizado que a luta contra a COVID-19 é da responsabilidade de todos.
- **Forneça aos seus filhos e filhas informações honestas e precisas.**
Mantenha-se disponível para conversar. Filhos e filhas de bombeiros podem viver, à sua maneira, o impacto da profissão e do stresse profissional dos pais, especialmente durante a pandemia, sendo natural que possam surgir alterações de humor ou regressão em alguns comportamentos (por exemplo relacionados com a autonomia como ter medo de dormir sozinho), irritabilidade, etc. Comece por perguntar o que já sabem. Consulte o documento **“Como Falar com os Jovens sobre os Impactos da COVID-19”** e esteja atento à Saúde Psicológica das crianças e jovens. Preencha a **Checklist “Como me Sinto?” sobre Crianças e Adolescentes (para Pais, Cuidadores e Professores)**.
- **Assegure a sua família que, no desempenho das suas funções, são tomadas todas as medidas para garantir a sua segurança e minimização dos riscos de infeção.** Para crianças filhas de bombeiros e de outros operacionais de emergência, explicar que está protegido da COVID-19 pode ser complicado. Não ofereça falsas realidades ou faça promessas que não pode cumprir. Em vez disso, reconheça os medos dos seus filhos e os riscos do seu trabalho, oferecendo ao mesmo tempo garantias de que está a fazer tudo o que é possível para se manter saudável e proteger-se da exposição ao vírus dentro e fora do serviço.

- **Explique a COVID-19 com base no nível de desenvolvimento da criança.** Para os mais novos, pode lembrá-los da última vez que se sentiram muito doentes, com febre ou tosse persistente. Explicar que a COVID-19 é semelhante, mas que se espalhou muito rapidamente e alguns adultos têm mais probabilidade de adoecer do que outros. Sublinhe que as crianças são as menos prováveis de adoecer com a COVID-19, mas ainda têm um papel importante a desempenhar para prevenir a propagação da doença.



ESTRATÉGIAS DE APOIO A COLEGAS BOMBEIROS



Durante este período complicado, é importante **promover a cooperação, a partilha de experiências e o apoio entre pares**. Os bombeiros têm experiências profissionais comuns e podem, entre eles, dar e receber apoio emocional e social, partilhar conhecimentos e estratégias de resolução de problemas que ajudem a lidar com a atual situação vivida, desenvolvendo recursos internos e criando oportunidades de melhoria pessoal.

O apoio de pares é uma mais-valia em grupos profissionais como os bombeiros ou outros profissionais de socorro e emergência. É importante lembrar que **o apoio de pares não é equivalente ao prestado por especialistas**. Contudo, a evidência demonstra que o apoio de pares pode ser uma estratégia de prevenção eficaz, permitindo mitigar o desenvolvimento dos sintomas já referidos, aumentando a confiança, a coesão e espírito de equipa, bem como promovendo a resiliência individual e grupal e estratégias de *coping* adaptativas.

O apoio de pares é um **processo bilateral**: Quem hoje recebe apoio, pode prestar apoio amanhã. Pode ser prestado, de forma individual ou em grupo, a quem explicitamente o solicita ou a quem demonstre dele necessitar, exibindo sintomas como tristeza, ansiedade, stresse, raiva, isolamento social, choro, consumo exagerado de álcool ou outros comportamentos não habituais.

Ao prestar este apoio, devem ser considerados os seguintes aspetos:

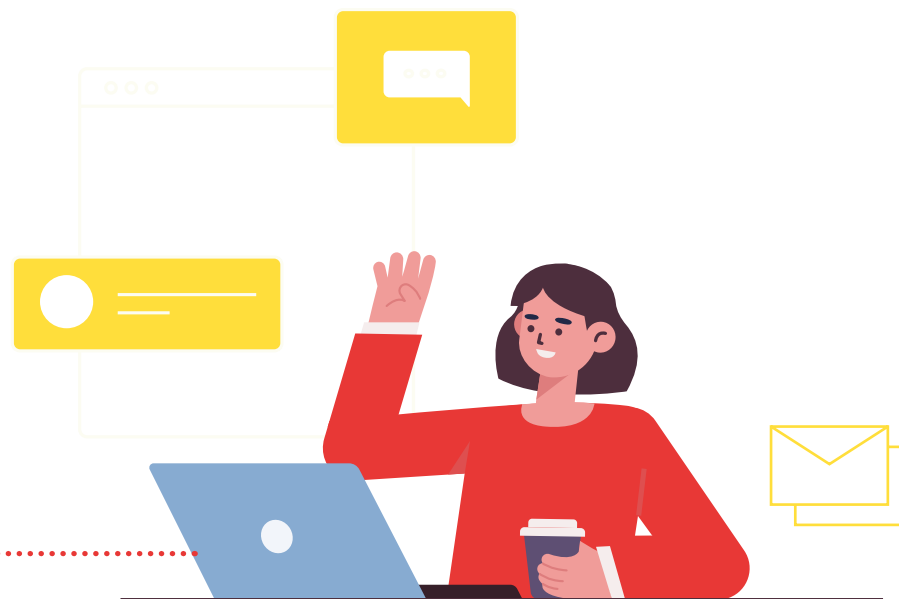
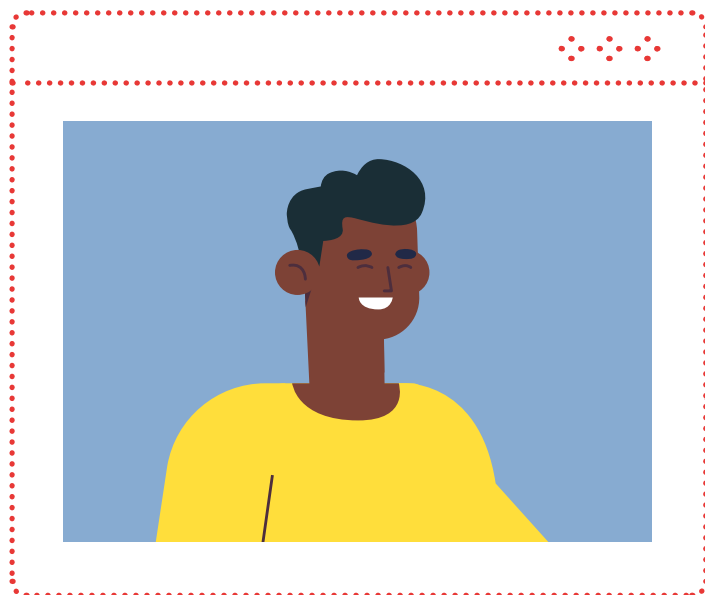
- **Mostre-se disponível.** É importante demonstrar a disponibilidade e interesse genuíno ao longo do tempo, desenvolvendo a proximidade, a confiança e o respeito. A vergonha, a culpa e a expectativa de juízo de valor e rejeição podem fazer com que alguns colegas se sintam relutantes em falar sobre as suas experiências. Se disserem que estão “bem”, mencione que percebeu mudanças no comportamento deles e que se preocupa. Para facilitar uma possível conversa, pode dizer algo como: “Parece que passaste por alguns momentos difíceis. Como te sentes agora?”
- **Não pressione ninguém para falar.** Quem presta ajuda deve apenas demonstrar preocupação e disponibilidade. Caso o/a colega não se mostre preparado para partilhar as suas preocupações, deixe claro que o seu apoio estará disponível a qualquer altura.
- **Pratique a escuta ativa.** Foque a sua atenção na pessoa, evitando distrações e interrupções (por exemplo, telemóveis ou computadores). Atente à linguagem verbal e não verbal. Por vezes, a informação transmitida verbalmente pode não estar de acordo com o comportamento da pessoa.
- **Pratique a empatia.** Coloque-se no lugar do outro – apenas desta forma será possível compreender a pessoa e o seu ponto de vista perante a situação, promovendo uma atitude empática.
- **Garanta a confidencialidade.** Não partilhe as conversas partilhadas por outros colegas.

- **Evite julgamentos.** Mesmo uma breve conversa pode assegurar alguém de que não está sozinho e que alguém se importa. A partilha tem o propósito de resolver problemas ou gerir emoções, e não de apontar erros ou culpas.
- Por vezes, pode ser útil **sugerir que a pessoa fale com um outro ou outra colega.** Se for também difícil para si, seja honesto.



ESTRATÉGIAS DE APOIO A COLEGAS BOMBEIROS EM ISOLAMENTO

As reações a uma situação de Isolamento podem ser muito diversas e de intensidade variável. Podem incluir sentimentos de incerteza e frustração sobre a duração da isolamento, sentimentos de solidão, tristeza, raiva, tédio ou desespero, alterações de apetite e de sono, confusão ou ambivalência sobre a situação, preocupação excessiva com o próprio estado de saúde ou com a saúde dos entes queridos, receio ou culpa de ter contaminado pessoas próximas e com sentimento de culpa ou agravamento de problemas crónicos de saúde. Este quadro pode ainda desencadear reações desadequadas, como o consumo de álcool ou outras substâncias.



Quando um colega está em isolamento, a manutenção do contacto é absolutamente essencial para que se sinta acompanhado e apoiado. Este contacto deve ser preferencialmente realizado via chat de vídeo (Skype, Zoom ou outro) ou, caso não seja possível, através de uma chamada telefónica (e não apenas através de mensagens de texto).

Durante o contacto com o colega em isolamento:

Pergunte o que o ajudou a lidar até agora com a situação presente ou em outros momentos difíceis. Baseie-se nas respostas para dar sugestões concretas sobre como lidar eficazmente com esta situação.

Enfatize que a rotina é importante. O isolamento não deve significar a interrupção de horários de alimentação, sono, exercício ou lazer.

Incentive interações sociais à distância, como conversas de grupo com familiares e amigos.

Incentive a prática do auto-cuidado. Saiba como viver o Isolamento com Saúde Psicológica.

Aconselhe limites de exposição a notícias, rádio e redes sociais.

Pergunte sobre necessidades logísticas, ou seja, se é necessário apoio para levar alimentos, medicação ou outros bens necessários.

Agende uma data e hora para conversarem novamente.

Forneça recursos para que, se necessário, o colega possa procurar apoio adicional.

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE STRESSE E LIDERANÇA



O stress não acontece apenas aos operacionais no terreno. Na realidade, os bombeiros podem experimentar stress devido a uma variedade de experiências relacionadas tanto com o trabalho 'rotineiro', como com as experiências fora do trabalho. Estas tensões combinadas podem afetar negativamente o bem-estar e a capacidade para cumprir as missões que lhes estão destinadas.

A gestão de recursos humanos deve garantir a atenção necessária aos riscos psicossociais e, entre eles, particularmente, à problemática do stress, implementando medidas e práticas que possam contribuir para a sua gestão adequada, por exemplo, formação sobre fontes de stress que possam existir no trabalho (a nível individual, de equipa e na organização) e sobre reconhecimento de sinais e efeitos do stress, bem como sobre estratégias de gestão de stress. Esta formação é tão essencial quanto a formação sobre quaisquer competências operacionais necessárias a uma nova função. Para tal, **as chefias devem também possuir treino em competências de gestão do stress e liderança. É importante que sejam capazes de:**

- Reconhecer e monitorizar os sinais de stress em si mesmos e nos seus bombeiros.
- Reconhecer os sinais de stress nas equipas.
- Promover atividades que ajudem a reduzir o stress, a gerir os conflitos em equipas e a promover a coesão das equipas.
- Promover o apoio individual, quando necessário.
- Promover um sistema de apoio de pares.

Para atingir estes objetivos, seguem-se algumas recomendações que as chefias podem implementar no seu Corpo de Bombeiros:

- **Organize a entre ajuda**, operacional-a-operacional e família-a-família, para responder a necessidades imediatas como entrega de alimentos e medicamentos a bombeiros, cuidados às crianças e jovens, cuidados a dependentes e cuidados com animais de estimação.
- **Apoie o pessoal na identificação de recursos e na organização de planos de contingência** para os cuidados a crianças, cuidados a dependentes, cuidados com animais de estimação e comunicação com a família por forma a diminuir o absentismo e permitir a continuidade da resposta de proteção e socorro.



- **Encoraje o pessoal a pré-organizar a sua casa de maneira a poder vir a acomodar um eventual isolamento**, caso o bombeiro ou outro elemento do agregado familiar venha a ficar infetado ou seja necessário cumprir uma quarentena.
- **Identifique locais**, através da criação de dormitórios, aquisição de espaço hoteleiro ou conversão de áreas não-reutilizadas de outras instalações, **para bombeiros que não tenham condições para cumprir o isolamento na sua habitação.**
- **Considere a criação de serviços de transporte** para funcionários, ou designar motoristas do corpo de bombeiros, para o pessoal que trabalha turnos cansativos e longos.
- **Incentive o pessoal a desenvolver um plano pessoal de gestão de stresse.**
- **Identifique recursos de saúde psicológica que possam ser utilizados pelos bombeiros.** Por exemplo, o Portal Eu Sinto.me ou o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.
- **Experimente novas ideias antes da sua implementação:** os bombeiros podem precisar de tempo para se sentirem confortáveis com as alterações. Primeiro, identifique o seu grupo-alvo. Em seguida, considere usar a sua nova estratégia com um pequeno número de “primeiros participantes” do grupo-alvo. O sucesso entre os primeiros participantes criará confiança entre outros membros do público-alvo.

Algumas estratégias organizacionais para gerir stress e a fadiga dos bombeiros podem incluir:

Ensinar e incentivar o uso de técnicas simples de relaxamento.

Promover oportunidades para atividades de redução do stress durante o horário de trabalho (por exemplo, a prática de exercício físico).

Estabelecer um mecanismo para o pessoal fazer recomendações ao comando, por exemplo, através do uso de e-mail dedicado ou uma caixa de sugestões.

Tente realizar a gestão de turnos e suas alterações de forma antecipada, para evitar mudanças bruscas e adaptações repentinas da rotina a novos horários.

Em cada mudança de turno, forneça instruções precisas sobre as tarefas, procedimentos, ambiente de trabalho, medidas de segurança e EPI.

Evitar turnos estendidos (>12 horas) e consecutivos, que aumentam o risco de incidentes relacionados com a fadiga, bem como o aumento do tempo de exposição ao vírus e outros riscos.



Estabelecer pausas regulares e entre turnos, por forma a mitigar a fadiga.

Proporcionar um mínimo de 10 horas entre os turnos (a cada período de 24 horas), para sono e recuperação adequados.



Designe uma chefia responsável pela saúde ocupacional que regularmente monitorize o stresse e fadiga das equipas e forneça orientações, recomendações e ações corretivas, se necessário.

Intercalar funções de alto stresse com funções de baixo stresse.



Monitorize e redistribuir uniformemente o aumento da carga de trabalho resultante de doença ou do isolamento do pessoal.



Possibilitar a comunicação dos trabalhadores com os entes queridos e outras redes de apoio através da internet, vídeo e telefone.



Designar uma sala ou área tranquila que o pessoal possa utilizar para facilitar o descanso durante as pausas.



Desenvolva uma estratégia para garantir que alimentos saudáveis, água, itens de higiene e de conforto estão prontamente disponíveis, sem necessidade de sair das instalações. Se o pessoal tiver de permanecer mais tempo do que o habitual nas instalações do corpo de bombeiros, garantir o acesso a alimentos, WiFi, Instalações e itens necessários para a higiene pessoal e outros itens de conforto.



Assegurar que todos os trabalhadores estão familiarizados com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde.



A este propósito, sugere-se ainda a leitura do documento



RECOMENDAÇÕES PARA LÍDERES, DECISORES E GESTORES

- **Reconheça que atravessamos um período de crise**, procurando não desvalorizar o impacto que a crise pode ter. Este reconhecimento é essencial para desenvolver uma resposta. Será mais eficaz que os líderes projectem confiança de que a organização conseguirá ultrapassar a situação, ainda que com dificuldades e tendo de gerir a incerteza, sem excesso de optimismo, mas com uma "confiança realista".
- **Lembre-se que as pessoas são o mais importante**. Embora possa parecer óbvio, uma crise só é uma crise porque afecta as pessoas. O foco nas métricas diárias, nos indicadores, nos custos, no retorno do investimento é importante. Mas todos esses elementos são o resultado dos esforços coordenados de um grupo de pessoas (as organizações existem para atingirem objectivos que, sozinhos, os indivíduos não conseguiriam atingir). Por isso, atender às necessidades das pessoas e respeitar os seus esforços e valor é primordial – sempre, mas mais ainda durante uma crise.
- **Esteja atento aos Riscos Psicossociais e às consequências para a Saúde Psicológica**. As organizações já enfrentam grandes desafios no que diz respeito aos Riscos Psicossociais e à Saúde Psicológica dos seus trabalhadores e a situação de crise tenderá a agudizá-los. Saiba mais no Relatório do Custo do Stress e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal – **Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações**. É fundamental cuidar dos trabalhadores.
- **Demonstre empatia**. Durante uma crise as pessoas estão preocupadas com a sua "sobrevivência" e necessidades básicas – "ficarei doente"? A minha família ficará doente? Perderei o meu emprego? Quem é que nos vai ajudar? Um dos

aspectos mais importantes da liderança é, nestas situações, fazer uma diferença positiva na vida das pessoas. É isso que os líderes reconhecem os desafios, quer pessoais quer profissionais, que os seus trabalhadores (e as suas famílias) experienciam durante uma crise. Os líderes devem estar atentos às dificuldades dos trabalhadores e adoptar medidas que permitam apoiá-los. Quando existe resposta para as suas necessidades, então é possível focar-se no objectivo comum que existe na organização e em oportunidades de crescimento e sucesso.

- **Adapte-se constantemente**. O desafio para os líderes é adaptarem-se de forma a promover a aprendizagem e o ajustamento contínuo das respostas necessárias. Os líderes devem assegurar que as equipas e a organização está continuamente a avaliar as suas acções reconhecendo o que podem fazer para adaptar a sua intervenção, recorrer a apoio para desenvolverem as suas competências e aprender mais sobre os resultados das suas decisões. Isto requer definir medidas de sucesso, indicadores e dados operacionais relevantes, processos de recolha de informação e procedimentos para que os dados sejam transformados em mudanças e acções.

- **Avale, antecipe e aja**. Em períodos de crise não é possível, muitas vezes, esperar por um conjunto de factos e dados que nos permitiram decidir melhor. As crises envolvem incerteza e situações pouco claras e previsíveis. Os líderes podem recolher informação continuamente, à medida que a crise se desenvolve, e ir procurando dados sobre a eficácia das suas respostas, ajustando-as à medida que é possível analisar essa informação. Sempre que o momento de crise o permite, os líderes devem parar para pensar, avaliar, antecipar e planejar antes de agir. Podem rever as suas ideias e estratégias com base na informação recolhida e avaliar potenciais acções de forma crítica, procurando ideias de múltiplas perspectivas e formas de modificar. É preciso pensar em termos de

A pandemia COVID-19 impôs alterações sociais, económicas e políticas, com profundos impactos em toda a sociedade, sectores e áreas de actividade, forçando os líderes, mesmo os mais criativos e dinâmicos, a enfrentar desafios, a transformarem e adaptar em as suas práticas.

As evidências são claras: **A CRISE DE SAÚDE PÚBLICA JÁ É E SERÁ ACOMPANHADA DE UMA CRISE SOCIAL E ECONÓMICA PROFUNDA.**

Esta crise que continua a evoluir, coloca os líderes perante um grau elevado de incerteza e imprevisibilidade, múltiplos factores desconhecidos, grandes quantidades de informação embora por vezes pouco clara e a necessidade de **identificar e implementar respostas (e mudanças) rapidamente.**

Daqui para a frente, a complexidade e a imprevisibilidade inerentes à situação de crise, evidenciarão a **liderança como uma das principais competências** a ser "posta à prova". Os líderes, decisores e gestores enfrentarão um **desafio sem precedentes**, que implicará o desenvolvimento de **estratégias de liderança adaptativa** que respeitem, simultaneamente, as medidas sanitárias decretadas pelas autoridades de saúde e a necessidade, hoje ainda mais premente, de **construir Locais de Trabalho Saudáveis, equilibrando a gestão financeira e dos recursos humanos das organizações.**

EM SITUAÇÕES DE CRISE, A LIDERANÇA É FUNDAMENTAL!

Em momentos de crise a intervenção dos líderes assume especial importância. **Processos de liderança eficazes e de qualidade são fundamentais para:**

- Assegurar a **segurança**, a **Saúde Física** e a **Saúde Psicológica** dos trabalhadores.
- Estabelecer **estrutura e suporte** nas organizações.
- Viabilizar **soluções** que promovam a **sustentabilidade económica e social** das organizações e da sociedade.
- **Diminuir os impactos negativos da crise e da incerteza** nas organizações e seus trabalhadores.
- **Potenciar as oportunidades de inovação e crescimento** das organizações.
- **Antecipar, planejar e operacionalizar** cenários: futuros – a curto, médio e longo-prazo.
- Promover a **produtividade e o sucesso**, em simultâneo com a **resiliência e o bem-estar**.
- Contribuir para um **propósito organizacional** que permita conferir significado à vivência pelos trabalhadores da crise que vivemos.



CONCLUSÃO

Um ano e meio depois do início desta pandemia, é importante reconhecer e agradecer publicamente a todos os bombeiros e outros operacionais de emergência por terem estado sempre presentes. É para todos reconfortante poder confiar nesse trabalho em prol dos cidadãos, das cidades, do país. Obrigado!

Caso a sobrecarga emocional esteja a ser demasiado elevada ou difícil de gerir, se não se sente bem, use os recursos de ajuda disponíveis, nomeadamente de psicólogas ou psicólogos: **#UmPsicólogoPodeAjudar**

Não se esqueça que **cuidar do seu bem-estar e saúde psicológica é tão importante como cuidar da sua saúde física. Cuide-se bem, para que possa continuar a cuidar de outros que precisam de si.**



CONTACTOS ÚTEIS

LINHA DE APOIO COVID-19 AOS ELEMENTOS DE COMANDO DOS CB:

As Equipas de Apoio Psicossocial (EAPS) da ANEPC disponibilizam a todos os Corpos de Bombeiros uma Linha de Apoio Psicossocial COVID-19, com o objetivo de prestar apoio psicológico aos bombeiros envolvidos no combate à pandemia da COVID-19.

A linha está à disposição dos comandantes dos bombeiros, sendo depois feita uma avaliação e triagem pelas equipas de apoio psicossocial da Proteção Civil e, em caso de necessidade, será contactado o bombeiro.

Mais informações, através do email apoio.psicossocial@prociv.pt ou através da Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social da ANEPC [tel. 214 247 100]

EQUIPAS DE APOIO PSICOSSOCIAL (EAPS):

As Equipas de Apoio Psicossocial da ANEPC, constituídas por bombeiros voluntários, que simultaneamente são psicólogos e assistentes sociais, prestam apoio psicológico e social aos bombeiros e às suas famílias desde 2011.

Os psicólogos que integram a EAPS estão disponíveis para, presencialmente ou à distância, prestarem apoio aos bombeiros portugueses. Para isso, primeiro devem contactar o comando do Corpo de Bombeiros a que pertencem, que fará desencadear o processo de apoio.

As intervenções efetuadas são confidenciais e anónimas.

Mais informações, através do email apoio.psicossocial@prociv.pt ou contacte a Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social da ANEPC, através do número 214 247 100.

LINHA SNS 24 – SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO:

O serviço de aconselhamento psicológico está integrado na linha telefónica do SNS 24, através do número 808 24 24 24 e pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde (que se encontrem a prestar cuidados de saúde).

SITE DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

Contém vários documentos, recursos e informações sobre o impacto da pandemia na saúde psicológica e estratégias de gestão da ansiedade e do stresse.

EU SINTO.ME

Trata-se de um portal que reúne um conjunto de informação e recursos sobre Saúde Psicológica e Bem-Estar. Disponibiliza uma assistente virtual que pode ajudar a encontrar ferramentas e apoio específico. Para tal, basta escreva o que está a sentir ou o que procura, utilizando o maior número de palavras possível. Sobre como procurar ajuda, aceda a esta informação: <https://eusinto.me/procurar-ajuda/procurar-ajuda/>

