



DEFUSING NOS CENTROS DE REFERÊNCIA

CRISE COVID-19

REDUZIR A SOBRECARGA EMOCIONAL ANTES DO FIM DO TURNO PARA NÃO LEVÁ-LA PARA CASA E FORTALECER PARA O PRÓXIMO TURNO

O QUE É?

1. Estratégia para compartilhar emoções e vivências
2. Após exposição a situações de estresse extremo
3. Pode ser incorporado à rotina diária das equipes

O QUE NÃO É?

1. Terapia em grupo
2. Análise crítica de erros e ações de melhoria
3. Busca de responsabilidades, troca de censuras

PARA QUÊ?

- **Reduzir** desconforto e tensão
- **Recuperar** força e confiança
- Não levar estresse para casa e poder **desconectar-se** no lar
- Criar uma atmosfera de **apoio mútuo**, fortalecer a união da equipe
- **Preservar** o bem estar
- **Prevenir** respostas extremas ao estresse e erros por sobrecarga emocional
- **Integrar** de forma adaptativa as experiências críticas do turno de trabalho
- **Identificar** sobrecarga emocional e necessidade de ajuda adicional

REDUZIR • CONCLUIR • RESTAURAR • CONTINUAR





QUEM?

- **Pequenos Grupos** (6-10 pessoas)
- Pessoal da unidade presente no plantão
- **Moderador(a)**: responsável pela segurança do paciente ou da unidade, pessoal da CIPA ou saúde mental, profissionais externos ao centro

QUANDO E ONDE?

Ao final do plantão

Em local sem interrupções no próprio centro

Face-a-face ou por *streaming*

O QUE COMENTAR?

DEPENDERÁ DA SITUAÇÃO

Como foi o turno de trabalho?

Como foi conduzido?

Quais foram as situações difíceis?

Como se sente?

O que mais o preocupa?

Quais pensamentos você teve repetidamente durante o dia?

O foi vivido hoje modificou sua maneira de ver as coisas?

Qual foi, para você, a pior coisa do plantão – que mais o impactou ou afetou?

Há uma tarefa ou decisão que você costumava realizar sem dificuldade e que hoje você não se sentiu forte o suficiente para realizar?

Há algo que você deseja acrescentar?

Alguém compartilha os mesmos sentimentos / preocupações?

OUTRAS INFORMAÇÕES DE INTERESSE

Participação voluntária

Confidencialidade da informação compartilhada

Tempo para todos falarem

Terminar a sessão com **mensagens positivas, de união e força**