



COVID-19



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
CLÍNICO SAN CECILIO**

Atenção ao profissional frente ao estresse agudo

Unidade de Cuidados Críticos

PAUSAS DE RECUPERAÇÃO



OBJETIVO

Oferecer intervalos regulares de recuperação durante o turno de trabalho utilizando ferramentas para a recuperação e autorregulação.

QUANDO - Duas vezes por turno

Unidade	Manhã		Tarde		Noite	
A e B	10h30	12h30	18h	20h15	02h	05h
C	10h45	12h45	18h15	20h30	02h15	05h15

QUEM

O descanso será realizado por todos os profissionais de uma unidade ao mesmo tempo, ficam de plantão dois profissionais de outra unidade

- ✓ Dois profissionais da unidade C nos intervalos da unidade A e B
- ✓ Dois profissionais da unidade A e B nos intervalos da unidade C

DURAÇÃO

5-7 min



COMO

Na sala de medicação

- ✓ Portas fechadas
- ✓ Luzes reduzidas
- ✓ Silêncio

Definir link áudio



Escutar áudio que ajude o relaxamento

Nenhum de nós é tão bom quanto todos nós juntos. Ray Kroc

SER+

CONTRA COVID

[SegundasvictimasCOVID19.umh.es](https://segundasvictimasCOVID19.umh.es)

#VenceremosEsteVirusJuntos

Red andaluza de
servicios sanitarios y espacios
LIBRES DE HUMO

[@clinicodegranada](https://www.instagram.com/clinicodegranada)

www.clinicodegranada.es