

Stress Médico

Macau 2015



Como somos

- Perfeccionistas
- Controladores, mas cheios de duvidas
- Com excesso de trabalho
- Com stress familiar
- Pouco feed back positivo

Alterações emocionais

- Perda de humor
- irritabilidade
- humor depressivo e apatia
- sentimentos de estar a falhar e de culpa

Dificuldades cognitivas

- Concentração
- Distanciamento
- Resistir a mudar
- Criar distância

Comportamentos

- Falhas ao trabalho, atrasos
- Dificuldades de relação com colegas e doentes
- Consumos excessivos

Sintomas físicos

- Cansaço
- Alterações do sono
- Cefaleias, dores nas “costas”

O problema do presentismo

- Muitos estudos internacionais apontam que a negação da doença nos médicos é significativa
- Desvalorizam os seus próprios sintomas
- Auto medicam-se
- Têm uma extrema dificuldade em se comportarem como doentes
- Acham que são insubstituíveis

O papel dos hospitais

- Pouca cultura de “tomar conta” dos seus profissionais
- Estão feitos para “tomar conta” dos seus doentes
- Listas oficiais de doentes e listas reais, só mais um...
- Na cultura hospitalar não existem programas de prevenção do burnout

Relação entre Médicos

- Como em qualquer organização colaboração e competição
- Dificuldades de comunicação acerca dos doentes
- A maior parte das vezes por falta de tempo
- Pouca intervisão
- Erro médico escondido e sub avaliado

Stress e Erro

- Todos os estudos apontam para esta associação
- Quase inexistência de reportes de erro
- O erro é quase sempre avaliado numa perspectiva disciplinar
- Pouco reconhecimento do erro perante os colegas

Redução do Stress

- Controle sobre o horário de trabalho
- Pôr limites às pressões externas
- Estar atento aos sinais e sintomas
- Aumentar o trabalho colaborativo de forma a evitar o isolamento
- Em situações clínicas difíceis não ser defensivo e consultar colegas, mesmo mais novos

Redução do Stress

- Se possível criar grupos abertos de discussão sobre a relação médico doente
- Pôr na agenda da Administração o stress do pessoal clínico

