

Ficha 3

Líderes de equipe

- Líderes de equipe devem estar atentos à sua própria saúde mental. Reconhecer momentos de estresse para poder lidar com o estresse da equipe é fundamental para que todos estejam operacionais numa situação que não desaparecerá da noite para o dia. É preciso ter respostas adequadas e frequentes de maneira constante;
- Esteja atualizado e compartilhe as informações com todo o pessoal de maneira precisa, independente da função e nível hierárquico. Tente alternar as funções do pessoal entre as mais estressantes e as que causem menos estresse. Tenha aqueles com menos experiência junto dos mais experientes. Faça escalas que permitam intervalos de descanso. Considere a necessidade de horários flexíveis pensando que poderá haver pessoal afetado pelo COVID-19 ou com familiares que estejam. Encontre espaço para que os colegas possam se apoiar mutuamente, incluindo meios virtuais;
- Informe-se sobre serviços de apoio psicológico disponível para recomendar a quem precisa. Lembre-se de que líderes de equipe também podem e devem se beneficiar destes serviços. Ter estratégias de autocuidado serve como exemplo para a equipe;
- Escute e oriente membros da equipe que estão na primeira linha de resposta, como enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, motoristas, voluntários e pessoas que identificam os primeiros casos na comunidade, os que permanecem ao lado de quem está em quarentena, a fim de lhes informar das possibilidades de apoio que estão disponíveis a eles;
- Esteja atento a necessidades de cuidados em transtornos mentais graves que possam ter se agravado ou se evidenciado por conta da situação. Considere a implementação de capacitação da equipe para intervenções básicas de escuta e encaminhamento quando necessário;
- Verifique a existência de medicamentos essenciais para transtornos mentais crônicos em pessoas com tratamento medicamentoso contínuo como psicotrópicos ou antiepilépticos.