

EDITORIAL

CUIDAR DE QUEM CUIDA

O trabalho identifica a acção do homem, distinguindo-o dos outros seres. O “trabalho humano” deve, assim, ser “olhado” como tarefa humana que dignifica não só o próprio homem que trabalha como os homens com quem trabalha. Em saúde, o trabalho dos profissionais alcança uma peculiar dimensão: o cuidar. Se o trabalho se valoriza por ser acção com o outro, o labor do profissional de saúde de algum modo se hiperboliza quando o outro é circunstancialmente doente, assim frágil, mais dependente, calcorreando quantas vezes a tão amarga fronteira da vida.

Neste confronto incessante com a dor, o sofrimento, o risco, a possibilidade aguda de morrer, os profissionais de saúde palmilham sistematicamente o terreno da fragilidade, tornando-se também vulneráveis à ameaça

da sua própria fragilidade. São profissionais valorosos, audazes. Entendem o doente como prioridade da sua acção, necessitado de um cuidar especialíssimo. Prepararam-se e preparam-se continuamente para deles cuidar de forma eficiente e humana. O desgaste pessoal é elevado, quer pela natureza da vida humana que têm em mãos, quer pela exigência física das elevadas cargas horárias que lhes são pedidas.



É fundamental que o profissional de saúde, neste contexto de acção quotidiana, seja considerado como sujeito de trabalho, não como instrumento de produção. Só nesta medida podemos assegurar a sua dignidade e, por projecção, a dignidade de quantos em suas mãos se colocam.

Muito expostos ao desgaste emocional e físico, necessitam ser robustecidos na sua própria formação e no exercício da sua actividade quotidiana. Desde logo, os currículos das escolas de saúde devem acautelar uma formação robusta dos seus alunos, no plano da formação humana. A instituição hospitalar existe, prioritariamente, para acolher o homem doente. Conta com um vasto corpo de profissionais onde se inclui um tronco especificamente cuidador. A este tronco, que vive com os membros e a cabeça mas porventura mais vulnerabilizado por se adentrar a cada instante no âmago do sofrimento humano, é devida uma acrescida atenção que o faça sentir sujeito de cuidado, também. Por si, naturalmente, ainda pela instituição, claramente pelos doentes que todos servimos.

Filipe Almeida

Director do Serviço de Humanização

NOTA DE ABERTURA

O Hospital São João está a mudar e é uma mudança que todos desejamos!

Mudamos de imagem, estamos a modernizar as nossas instalações e os nossos resultados assistenciais são motivo de elogio dos mais diversos quadrantes do nosso país.

Porém, a excelência do atendimento dos nossos utilizadores não é assegurada apenas com reorganização dos espaços físicos. O nosso compromisso é garantir que,

no Hospital, todos os profissionais de saúde tenham condições dignas para o exercício das suas actividades.

Não podemos ignorar que o sofrimento e pressão psicológica são uma constante no quotidiano dos profissionais de Saúde. Neste sector as condições de higiene e segurança no trabalho são das mais adversas, colocando estes profissionais perante condicionantes de decisão únicas.

Toda a comunidade hospitalar influencia e é influenciada no e pelo projecto de saúde de cada um, por isso, quanto melhores condições de bem-estar e conforto tivermos, durante a nossa permanência no Hospital, melhores resultados de saúde conseguiremos evidenciar para nós próprios e para os utilizadores dos nossos cuidados. Vamos ter de fazer mais e melhor nesta matéria!

Euridice Portela

Enfermeira Directora do Hospital S. João, EPE

DESTAQUES

- “Cuidar de quem cuida”
- Espaço de entrevistas à comunidade hospitalar
- Testemunho de uma vivência no Hospital
- Actividades do Serviço de Humanização programadas para o quarto trimestre de 2010
- Cultura de humanização: Antologias

Serviço de Humanização

Hospital de S. João, E.P.E.
Alameda Prof. Hernâni Monteiro

Extensão:
5102
Telefone
225512126
Fax:
225512126
Email

servico.humanizacao@hsjoao.min-saude.pt

ENTRETANTOS

Entre tantos na comunidade hospitalar pedimos a alguns, aleatoriamente, para partilharem connosco as suas opiniões, expectativas, preocupações e satisfações do quotidiano hospitalar. Este boletim augura ser um lugar em que todos tenham vez e tenham voz. Entretanto, “há realidades que vemos, ouvimos, lemos e não podemos ignorar”! Enquanto não chega a sua vez, faça-nos chegar a sua voz.

1) Comente o artigo n.º 9 da Carta de Humanização:

“Os profissionais de saúde respeitar-se-ão a si próprios e na esfera das relações laborais, na mira de uma vertebrada afirmação de indeclinável cidadania .

§1: Respeitarão e serão respeitados na esteira da sua deontologia profissional

§2: As Cartas dos Direitos e Deveres dos Doentes, bem como os Códigos Éticos e Deontológicos dos Profissionais de Saúde são documentos vivos na prática que se afirma quotidianamente no Hospital.

§3: A segurança dos profissionais merece da Instituição um claro compromisso.”

2) O que podia o HSJ fazer para cuidar melhor dos seus profissionais?

3) Como lida/combate o stress da sua vida profissional?

1) *Na realidade, grande parte do que está bem escrito não é posto em prática por alguns profissionais de saúde. Reparo na minha vivência profissional do dia-a-dia que nem todos os doentes têm conhecimento dos seus direitos e deveres, o código de ética nem sempre é respeitado e a instituição não cumpre os requisitos de segurança, ficando muitas vezes em risco a segurança e saúde dos seus profissionais.*

2) *O HSJ podia dar mais formação aos funcionários sendo que esta vai melhorar a qualidade do atendimento aos utentes e familiares e enriquecer a actividade profissional; fornecer equipamentos mais modernos, tais como: macas novas e camas articuladas de forma a mobilizar o doente sem nunca pôr em risco a saúde dos profissionais.; melhorar a organização dos profissionais (p. ex.: se um médico preencher a alta de um doente e assinalar tudo que é da sua competência, a mesma demora 5 minutos, como na maioria das vezes não o faz correctamente a alta pode demorar cerca de 20 minutos a ser realizada).*

3) *Sem nunca pôr em causa o meu sigilo profissional desabafo com a minha família e combato o meu stress com momentos de lazer com a minha família, indo passear, viajar, ao cinema, lendo e fazendo algum desporto.*

Assistente Operacional de Medicina

1) *São frases completamente válidas com as quais concordo plenamente, mas que nem sempre são colocadas em prática neste hospital, na medida em que existem diferenças no trato de acordo com a área profissional. A segurança nem sempre é garantida e faltam recursos materiais de forma a que os profissionais possam oferecer os melhores tratamentos aos doentes.*

2) *As outras classes profissionais, para além dos médicos e enfermeiros, raramente são ouvidas ou chamadas a participar em iniciativas de organização dentro do hospital. Não existe verba para formação, o que por vezes leva ao desinteresse na evolução dos conhecimentos.*

3) *Tenho reuniões dentro do serviço de forma a discutir problemas existentes, partilharmos opiniões e tentativas de melhoria. Externamente, procuro estar com os amigos, que funcionam como uma terapia para ultrapassar os dissabores da semana.*

Técnica de Radioterapia

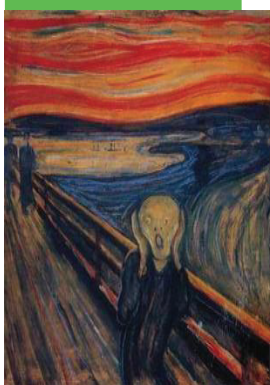
1) *Cada profissional, no exercício da sua prática deverá respeitar cada elemento integrante da equipa multidisciplinar na qual se insere. Somente, desta forma, se poderá trabalhar em equipa, conjugando-se diferentes saberes em prol de um objectivo comum, o bem-estar bio-psico-emocional do doente/família.*

2) *A ausência de espaços físicos, adequados, para a realização de atendimento a doente e famílias origina situações de stress nos profissionais que consideram que deveriam prestar um melhor apoio, sem pressões de tempo/espera.*

3) *Na minha perspectiva, a partilha de experiências, de troca de informações e opiniões, de forma holística, entre os diferentes profissionais de saúde permite minimizar situações de stress com as quais nos deparamos diariamente.*

Assistente Social

“A ausência de espaços físicos, adequados, para a realização de atendimento a doente e famílias origina situações de stress nos profissionais”



1) Testemunhar os conteúdos da Carta de Humanização referidos na prática do cuidar é ainda um longo caminho a percorrer. Apesar de muita formação por parte de alguns profissionais de saúde, esta não é sinónimo de cidadania/educação. Na verdade vivemos numa sociedade que valoriza o “ter” em detrimento do “ser”, o lucro e o tecnicismo em detrimento da vertente relacional e tudo isto tem implicações, também, na área da saúde. É urgente criar condições para que grupos de discussão multidisciplinares possam clarificar conceitos e vivências definindo critérios de admissão e alta nas UCI's, bem como de escalada ou não de medidas terapêuticas, ajudando os profissionais a compreender o alcance da sua deontologia profissional promovendo em simultâneo a sua segurança. Testemunho, ainda hoje, uma medicina defensiva que não sabe lidar com a morte, nem com o “insucesso” do tratar e por isso ultrapassa o limiar do respeito pela dignidade humana, focando a sua acção na doença e não na pessoa doente.

2) O HSJ para cuidar melhor dos seus profissionais deve criar “espaços de afecto e cidadania”, incentivar um clima participativo e de verdadeira entreaajuda nos serviços hospitalares. A instituição deve ser clara nos objectivos organizacionais e acompanhar indicadores de processo e resultado implicando os profissionais de forma segura na sua concretização, promovendo assim o sinergismo de esforços.

3) Ao profissional aconselho tempo livre para si próprio, tempo de lazer e técnicas de relaxamento. Por vezes, os profissionais face ao stress recorrem a comportamentos prejudiciais à sua saúde e dos outros, agravando mais a situação, tais como: tabagismo, cafeína, auto-medicação e drogas. Para mim, o facto de ser enfermeira ajuda-me a dar mais valor às coisas mais simples e elementares da vida, como o contacto com a natureza, o silêncio, as flores e sobretudo a importância dos laços familiares.

Enfermeira de Cuidados Intensivos

1) Os profissionais de saúde deverão actuar, na sua prática profissional, em consonância com as directrizes éticas e deontológicas que regem a sua área científica, zelando pelo cumprimento das directrizes com vista a um comportamento ético adequado.

2) O HSJ deve melhorar as condições ergonómicas do local de trabalho, fomentar um serviço de acompanhamento psicológico para os profissionais e promover incentivos laborais.

3) Procuro focalizar-me em situações que me tragam gratificação e realização pessoal, essencialmente que me façam alienar da rotina do dia-a-dia, como por ex: exercício físico, leitura e contacto com a natureza.

Psicóloga



“Por vezes os profissionais face ao stress recorrem a comportamentos prejudiciais à sua saúde e dos outros, agravando mais a situação, tais como: tabagismo, cafeína, auto-medicação e drogas”

VIVÊNCIAS

“Dia 13 de Maio de 2010, rumámos ao HSJ, ao encontro do desconhecido. À chegada a imponente do edifício, a incerteza do tipo de tratamento, como será? Será que dá para receber visitas durante o isolamento? Será bem alimentado? Será que o tratamento vai durar muito tempo? Será que....?.

Os corredores vazios percorridos pela primeira vez, o silêncio do meu pai, os nós nas gargantas tentando conter emoções. Chegado ao Serviço de Hematologia, com os olhos postos em todos os cantos e recantos à procura de um amparo, fomos recebidos com dois sorrisos que nunca mais irei esquecer na vida. O olhar de afecto e carinho com que fomos recebidos aconchegou o aperto de coração que ambos sentíamos, o meu pai por ser internado, e eu por ter que deixar pela primeira vez o meu pai num hospital.

O tempo de regresso a casa em silêncio, a noite passada sem dormir e a ansiedade de chegar a hora de visita do dia seguinte foram eternos. Na primeira visita e após nos apercebermos da humanidade de todo o serviço que envolvia o meu pai, acalmamos as nossas almas, já que toda a família sofria por esta ausência forçada de um dos nossos.

Todo o corpo de enfermagem foi excelente, grandes profissionais, grandes homens e mulheres que acompanham os doentes e familiares nesta etapa difícil da doença, com humanismo, dedicação e afecto. Ao corpo médico um muito, muito obrigado pelo carinho e profissionalismo que dedicaram ao meu pai nos 2 meses de internamento.

No meio da alegria do momento da alta hospitalar é demonstrado mais uma vez o que faz da UHO o que realmente é: uma unidade com identidade e sentido de missão, composta por profissionais de elevado mérito; todos os presentes vieram-se despedir do meu pai, como se de uma família se tratasse.”

Carta de Rui Manuel Malheiro de Passos, de 24 de Abril de 2010



Jornal de Actividades

Na esteira do que o Serviço de Humanização preconizou na sua Missão, elaborou um plano de actividades para 2010 que se enquadra nas finalidades a que se propôs.

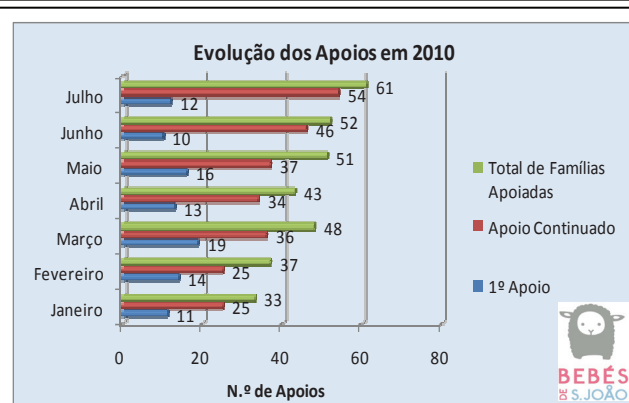
Para o quarto trimestre de 2010 damos destaque a algumas actividades, que pela sua multi-valência se espalham por toda a comunidade hospitalar.

A seu tempo, estas actividades serão divulgadas com maior detalhe, através da intranet e nos suportes de comunicação interna do Hospital.

Contamos consigo, com a sua opinião e com a sua participação.

- Dia Mundial da Música — Concerto na Capela do Hospital de S. João (2/Outubro)
- Acções de “Educação para a Saúde” no Atrium Hospitalidade (Outubro: Estomatologia, Obstetrícia, Psiquiatria e Neurologia; Novembro: Neonatologia, Medicina Interna e Oftalmologia)
- II Jornadas de Humanização “Viver e morrer no hospital” (9/Dezembro)
- I Encontro Nacional de Comissões/Serviços de Humanização Hospitalares (10/Dezembro)

Para mais informação consulte a nossa página na intranet



Apresentamos o mapa com a evolução mensal dos apoios dados pelos Bebés de São João durante o ano de 2010. A estas famílias, sinalizadas pela Unidade de Acção Social, entregamos um primeiro apoio (enxoval e alfofa) e damos apoio continuado - fraldas, produtos de higiene, roupas... De notar que quase duplicámos o número de famílias apoiadas entre Janeiro e Julho.

Apoio este, só possível pela enorme ajuda daqueles que fazem os seus donativos, em géneros e dinheiro.

Aproveitamos para salientar que, apesar da generosidade sentida, temos algumas carências, nomeadamente: Fraldas descartáveis - tamanhos 3 e 4, Carrinhos de bebé - novos ou usados.

Podem contactar-nos no Piso -I, ao lado da Secretaria das UAG's de Cirurgia e Medicina. Lá estamos de 2ª a 6ª, das 10h30 às 12h30, à espera da vossa visita.

Contactos: 918112825 / 918112992

ANTOLOGIAS DE HUMANIZAÇÃO

“Tem-se chamado a atenção para a vulnerabilidade dos profissionais de saúde que lidam com situações de fim de linha, assistem ao declinar da saúde e das forças, reconhecem a sua impotência para deter o processo, recebem confissões, queixas, lamentos, quicá gritos de inconformidade ou desespero, pedidos lancinantes provindo dos doentes ou, mais vezes, dos seus familiares. Frequentemente assistem aos momentos finais ou têm de informar os familiares; e deveriam ajudá-los a fazer o seu luto de uma forma digna, espiritualmente construtiva e tendente à esperança. As duas opções aparentemente mais recomendáveis para enfrentar estas situações podem-se revelar como becos sem saída: a criação de um estado de indiferença e neutralidade em relação ao sofrimento e à morte dos pacientes, por um lado, e a partilha emocional e altamente personalizada, por outro. Se assim acontecer, o profissional revelar-se-á como incapaz de suportar esta pressão e entrará em descalabro emocional e *burnout*.”

A síndrome de *burnout* só nos últimos trinta anos tem sido reconhecida e caracterizada como uma resposta duradoura ao stress laboral crónico e apresenta pelo menos três constituintes salientes: o esgotamento da capacidade de entusiasmo ou de interesse pela actividade desenvolvida, a sen-

sação de frustração ou desilusão e de baixo rendimento e, não surpreendentemente, uma posição de não empatia ou até de antagonismo em relação às pessoas que são alvo dos cuidados profissionais.

À questão inicial: quem cuida de quem cuida, acrescentamos-lhe outra interrogação – e como o faz?

Em primeiro lugar, o próprio, ao aceitar a inevitabilidade da morte, o facto de se não tratar de um falhanço ou derrota, mas antes de uma componente irremediável e irrecusável da própria vida e, por isso, de fazer parte da vida e se desejar, como esta, que tenha qualidade, ou seja, que é possível entender a boa morte como corolário da vida boa. Se o profissional proceder a este importante exercício de análise e introspecção...ser-lhe-á possível continuar a ser um profissional atento, compassivo e competente e ser capaz de “desligar”, de se entregar com entusiasmo e interesse à família, aos hóbis, à actividade desportiva. Em segundo, seria demasiado exigente esta tarefa, se não fosse partilhada com outros e nessa partilha não encontrasse alento e apoio. Outros: os restantes membros da equipa, de modo a que as falas redentoras, o quebrar de silêncios embaraçados ou cúmplices, a dissecação franca e honesta dos problemas éticos,

o combate à estéril e asséptica neutralidade constituam verdadeira ajuda para todos os intervenientes. Outros ainda são os familiares dos profissionais, a quem se solicita compreensão, companheirismo, partilha, capacidade de doação. Outros são os voluntários, cuja nobre missão não deve ficar reservada, em exclusivo aos pacientes e famílias. Finalmente, outros são os responsáveis pela gestão dos recursos humanos e pela direcção dos serviços ou instituições, que têm obrigação de ponderar os esquemas de trabalho, as horas de serviço e que podem intervir diversificando actividades, criando motivação para uma crença na melhoria das perspectivas sectoriais. E em terceiro, através do inestimável apoio que possa ser prestado por um elemento estranho à equipa e que com ela reúna regularmente. Em regra, um(a) psicólogo(a) clínico(a) preencherá de modo ideal esta necessidade.

Cuidar da pessoa que cuida, para que esta possa cuidar melhor dos outros – eis um nobre propósito, que configura uma fecunda e harmónica união dos princípios mais vezes invocados em Bioética, da justiça à solicitude, da beneficência ao respeito pela vulnerabilidade.”

WALTER OSSWALD, “Bioética e Vulnerabilidade” 2008