



A Ordem dos Enfermeiros nos Açores recebe regularmente relatos de profissionais com exaustão emocional, insónias ou ansiedade. Há agora uma ferramenta para incentivar os enfermeiros a pedir ajuda.

PEDRO SOARES, PRESIDENTE DA ORDEM DOS ENFERMEIROS NOS AÇORES

“Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza; é um ato de responsabilidade”

A ORDEM DOS ENFERMEIROS LANÇOU UM PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR GRATUITO, O “OEQUILÍBRIO”, QUE ABRANGE OS PROFISSIONAIS DE TODO O PAÍS, INCLUINDO DAS REGIÕES AUTÓNOMAS. QUE IMPORTÂNCIA TEM ESTA MEDIDA E QUAL O SEU OBJETIVO? O OEQuilíbrio é uma resposta necessária e muito relevante para a profissão. Os enfermeiros trabalham diariamente sob elevada exigência emocional, física e organizacional, muitas vezes em contextos complexos, com grande responsabilidade assistencial e contacto permanente com situações de sofrimento humano. Com este programa, a Ordem dos Enfermeiros dá um sinal inequívoco de que a saúde mental e o bem-estar dos enfermeiros são uma prioridade. Não podemos exigir aos profissionais que estejam sempre disponíveis para cuidar da população sem garantir, em paralelo, mecanismos eficazes de apoio a quem cuida. O objetivo é promover a prevenção, o autocuidado e o acesso atempado a apoio em termos de saúde mental, qualificado, combatendo o isolamento, o desgaste profissional e situações de maior vulnerabilidade. Nos Açores, acompanharemos ativamente a implementação deste programa e procuraremos divulgá-lo junto dos enfermeiros, porque cuidar da saúde mental dos profissionais é também proteger a qualidade, a segurança e a humani-

dade dos cuidados prestados à nossa população.

ATRAVÉS DA PLATAFORMA “OEQUILÍBRIO”, OS ENFERMEIROS PODEM ACEDER, DE FORMA GRATUITA, A SEIS CONSULTAS DE PSICOLOGIA OU CINCO DE PSICOLOGIA E UMA DE PSIQUIATRIA. É UM PRIMEIRO PASSO PARA QUE ESTES PROFISSIONAIS PEÇAM AJUDA? OS SINAIS DE DESGASTE SÃO MUITAS VEZES DESVALORIZADOS?

Os dados mais recentes sobre a saúde mental dos enfermeiros em Portugal são muito claros, há uma perceção negativa generalizada da saúde mental, níveis elevados de ansiedade, insónia e sintomas de depressão, e uma prevalência de burnout que coloca os nossos profissionais num patamar crítico de desgaste. Neste contexto, o OEQuilíbrio não é apenas ‘mais um serviço’. É um sinal institucional forte de que pedir ajuda é legítimo, esperado e valorizado. Oferecer apoio gratuito em saúde mental significa dizer, de forma concreta, que podem procurar apoio sem custos, sem estigma e sem ter de justificar o seu sofrimento, não só através das consultas como também através da linha 24/7 e do “botão SOS”, por exemplo. O OEQuilíbrio ajuda a tornar o acesso à saúde mental simples, gratuito e integrado na própria Ordem e estamos a dizer assim que cuidar de si não é fraqueza, é responsabilidade profissional. Nos Açores,



PEDRO SOARES. “Não podemos exigir aos profissionais que estejam sempre disponíveis para cuidar da população sem garantir mecanismos de apoio a quem cuida”

res, vamos trabalhar ativamente para que esta mensagem chegue a todos os enfermeiros, porque normalizar o pedido de ajuda é também proteger a qualidade e a segurança dos cuidados que prestamos à população.

AINDA HÁ ALGUM ESTIGMA ASSOCIADO À SAÚDE MENTAL, MESMO ENTRE OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE? AS PESSOAS TÊM VERGONHA DE PEDIR AJUDA QUANDO PRECISAM?

Sim, ainda há estigma associado à saúde mental, mesmo entre profissionais de saúde. Muitos enfermeiros reconhecem os sinais de cansaço, ansiedade, perturbações do sono ou exaustão emocional, mas hesitam em pedir ajuda por receio de serem vistos como menos capazes, menos resilientes ou menos aptos para exercer. Temos de contrariar claramente essa ideia. Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza; é um ato de responsabilidade, de autocuidado e de maturidade profissional. Um enfermeiro que procura apoio atempadamente está a proteger a sua saúde, a sua vida pessoal e também a qualidade

e a segurança dos cuidados que presta. É precisamente por isso que o OEQuilíbrio é tão importante. Ao disponibilizar apoio especializado, gratuito e confidencial, a Ordem dos Enfermeiros transmite uma mensagem muito clara, todos podemos precisar de ajuda em algum momento, e procurar essa ajuda deve ser tão natural como recomendar cuidados a qualquer outra pessoa. Nos Açores, queremos reforçar esta mudança cultural. Defender os enfermeiros também é criar condições para que possam falar, ser ouvidos e procurar apoio sem receio de rótulos ou consequências. Quem cuida merece ser cuidado com a mesma dignidade e atenção que dedica diariamente à população.

A PROFISSÃO DE ENFERMAGEM É JÁ DE SI EXIGENTE, MAS MUITAS VEZES A FALTA DE RECURSOS HUMANOS LEVA A UMA SOBRECARGA HORÁRIA, QUE ACABA POR CONDUZIR A SITUAÇÕES DE ESGOTAMENTO. A ORDEM DOS ENFERMEIROS TEM RELATOS DE CASOS DE ‘BURNOUT’ NOS AÇORES? TÊM VINDO A AUMENTAR?

Estigma

"Muitos enfermeiros reconhecem os sinais de cansaço, ansiedade, perturbações do sono ou exaustão emocional, mas hesitam em pedir ajuda por receio de serem vistos como menos capazes, menos resilientes ou menos aptos para exercer. Temos de contrariar claramente essa ideia. Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza; é um ato de responsabilidade, de autocuidado e de maturidade profissional".

A profissão de enfermagem é, por natureza, exigente. Mas quando a essa exigência se somam a falta de recursos humanos, as jornadas prolongadas e a pressão constante dos serviços, o risco de esgotamento aumenta de forma muito significativa. Nos Açores, recebemos regularmente relatos de enfermeiros que descrevem exaustão emocional, dificuldade em recuperar entre turnos, insónia, ansiedade e, em alguns casos, sintomas que se enquadram claramente na síndrome de burnout. Não podemos transformar estes relatos em estatísticas oficiais sem estudos específicos, mas o que chega à Ordem é coerente com a evidência científica mais recente, em que a prevalência de burnout entre profissionais de saúde varia entre 25% e 85%, sendo os enfermeiros um dos grupos mais vulneráveis. Por

isso, quando perguntam se temos casos de burnout nos Açores e se têm vindo a aumentar, a resposta é que temos relatos consistentes de esgotamento profissional e tudo indica que a tendência é de agravamento, tal como noutros contextos nacionais e internacionais. É também por isso que o programa OEQuilíbrio é tão importante. Ele não resolve, por si só, o défice de recursos ou as condições de trabalho, mas oferece uma rede de apoio imediata a quem já está em sofrimento. Ao mesmo tempo, a Ordem dos Enfermeiros nos Açores vai continuar a alertar as entidades competentes para a necessidade urgente de reforçar equipas, organizar turnos de forma sustentável e criar políticas de saúde ocupacional que previnam, e não apenas tratem quando já está instalado.



SAÚDE. "A prevalência de burnout entre profissionais de saúde varia entre 25% e 85%, sendo os enfermeiros um dos grupos mais vulneráveis"

editorial

CANADÁ E O ESTADO DA UNIÃO

A grande novidade do discurso, anual, normalmente feito após as férias, sobre o "Estado da União" da Presidente da Comissão Europeia, foi, perante o Primeiro-ministro Marc Carney, o anúncio de uma parceria estratégica com o Canadá, referindo-se a um estatuto de "membro associado", categoria que não está prevista no Tratado e que muitos analistas acham que carece de aprovação dos 27 países membros.

A parceria descrita por Ursula von der Leyen vai para além da parceria comercial já existente, avançando para domínios como o da defesa, matérias-primas críticas, tecnologia, cibersegurança, etc., matérias que serão certamente esmiuçadas quando, hoje, o Primeiro-ministro do Canadá se dirigir ao Parlamento Europeu.

É clara a estratégia da Europa e também do Canadá de diversificação dos mercados em que atuam para minimizarem dependências e - falemos claro - para saírem do sufoco das taxas ensaiado pelos EUA em relação às suas economias. As cautelas manifestadas por alguns países europeus após o anúncio, embora compreensíveis, devem ser ultrapassadas. A Europa para fugir à dependência do mercado norte-americano tem de aprofundar outros mercados como está a fazer em relação ao MERCOSUL e encontrar outras parcerias confiáveis como parece ser, de todo, o Canadá.

O mundo está a ser reconfigurado e a partilha não andará longe de três blocos: EUA, China e Rússia. A ideia defendida por Mark Carney (Canadá) de uma aliança das potências médias faz sentido enquanto estratégia de equilíbrios não só económicos como geopolíticos. A velha aliança com os EUA está a despedaçar-se aos poucos, pode ser circunstancial e recuperada mais além. Mas atrevemo-nos a dizer que nunca mais será igual e porventura não virá daí nenhum mal ao mundo. Os povos escolhem os seus governos e estes, em sua representação, têm o direito de traçar caminhos novos, independentemente das consequências merecem respeito. Nós é que pensávamos que o mundo não mudaria e a prova é que levámos um murro no estômago e a culpa é nossa. A Europa acordou tarde, mas acordou e é isso que se depreende do discurso de Von der Leyen. Agora, é ir em frente, não arrepiar caminho e jogar o jogo dos fortes. Ainda falta muita coisa à União Europeia, sendo a principal a união. E para haver união tem de haver uma ferramenta ágil e rápida de decisão. Só assim se projeta a força da autoridade democrática que, em muitos casos, não se compagina com delongas de demoradas consultas.