

14/04/2014 – 7 COISAS QUE UM ENFERMEIRO CHEFE/GESTOR PODE FAZER PARA DIMINUIR O STR

escrito por Ana Miranda | 11 de junho de 2014

Artigo escrito por Cynthia Howard RN,CNC,PhD

O que posso fazer, enquanto enfermeiro chefe/gestor perante uma equipe sobrecarregada e sob grande pressão resultante de novas exigências no serviço/unidade?

Sei que o stress em enfermagem aumenta os erros com a medicação, que potencialmente ocorrem mais quedas e que existe maior tensão na interação da equipe. É também comum observar um aumento no absentismo.

O que deve então fazer um enfermeiro chefe/gestor quando são evidentes os sinais de que o aumento da pressão não melhora o desempenho e é, de fato, o que o dificulta?

Aqui estão **7 coisas** que um enfermeiro chefe/gestor pode aplicar para fazer a diferença junto da sua equipe:

1. Certifique-se que a Equipe sabe que o seu trabalho é valioso.

Ajude-os a compreender que o trabalho que estão a realizar está “interligado” com os objetivos globais e missão da organização. A maioria das pessoas encontra grande satisfação quando se envolve em algo significativo.

2. Mantenha sob controlo o seu próprio stress. Quando você começa a ver tudo como urgente e transmite isso à sua equipe, apenas faz com que o stress da equipe piore. Isso geralmente

provoca na equipe um “distanciamento”. Quando os profissionais sentem que o que eles fazem não importa, isso é o suficiente para que eles digam para si mesmos: “Porque é que me vou preocupar?”

3. Esteja ciente da carga de trabalho de cada profissional. Ajude-os a mudar a sua abordagem ao trabalho que estão a realizar. Se necessário ajude a priorizar e dê instruções claras. Eles podem estar “presos” a um detalhe e não conseguirem ver para além dele. Ouça a perspectiva da equipe. Estabeleça prazos e metas e chegue a um compromisso.

4. Evite a “microgestão”. Isso aumenta o stress de qualquer enfermeiro. A “microgestão” pode ser um reflexo que você desenvolve devido à sua própria sensação de perda de controlo em consequência do aumento das suas próprias exigências. Incentive, seja um mentor, capacite e atribua tarefas de acordo com os pontos fortes de cada profissional e não apenas com base na sua “hierarquia ou antiguidade”. Reconheça as realizações de cada profissional assim que ele as concretiza.

5. Você é uma pessoa positiva? A investigação mostra que o seu nível de entusiasmo e energia dá o tom à sua equipe. Você deixa as pessoas rirem e divertirem-se um pouco? Você está muito sério? “Ilumine-se” e vai ficar surpreendido com o que pode ser feito!

6. Certifique-se que o seu pessoal tem as suas pausas. A maioria das organizações tem as suas pausas definidas no seu manual de políticas. Estas pausas são essenciais para o seu pessoal interagir com os colegas de trabalho e libertar a pressão acumulada. Se for possível, permita-lhes alguma autonomia e/ou controle sobre o seu próprio tempo de pausa, isso também aumenta a satisfação. Estas pausas dão aos profissionais a oportunidade de “recuperarem” com base nos seus próprios estilos de vida.

7. Agende reuniões regulares com todos os membros da equipe. Reconheça todos os conflitos o mais rápido possível. Não tenha medo de dar voz ao ressentimento latente. Incentive a sua equipe a ser uma parte da solução através da sugestão de idéias para a resolução dos problemas. Desencoraje o ato de “choramingar” ou reclamar “apenas por reclamar”. É melhor abordar rapidamente os rumores e conflitos antes que estes assumam vida própria.

Este processo está diretamente ligado **à sua capacidade de se sintonizar com a sua equipe** e de lhes comunicar o seu interesse neles, como pessoas e como profissionais. Use estas medidas simples e veja como o stress da sua equipe de enfermagem e, até mesmo o seu próprio stress, muda.

O ato de cuidar por parte do enfermeiro chefe/gestor constrói confiança e cria um grupo de trabalho empenhado que acabará por “mover montanhas” pela organização.