

Diretrizes especiais para trabalhadores médicos durante a pandemia de Covid-19*

Paige Voltaire, Chen Shen e Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute

(traduzido por Lucas Pontes)

April 9, 2020

Médicos, enfermeiros, médicos e assistentes médicos: vocês estão na linha de frente de uma guerra contra a pandemia do COVID-19. Devido à sua posição e importância, contamos com você para que tenha o melhor desempenho, e para que siga algumas diretrizes simples, porém rigorosas, para retardar a propagação desse vírus - salvando ainda mais vidas do que você já está salvando nesse processo.

- 1) Obviamente, use EPI adequado quando disponível. Revisite os métodos apropriados para colocar e remover (vestir e retirar) os equipamentos com segurança. Observe que o risco mais alto ocorre durante a remoção do equipamento. Reutilize o EPI se solicitado. Existem vários métodos de desinfecção aprovados pelo CDC, incluindo luz UV e ozônio. Acompanhe as ações da liderança do hospital e do Diretor Médico nos processos de esterilização/desinfecção de EPI para reutilização. Suprimentos, equipamentos e suporte estão a caminho, se ainda não estiverem lá.
- 2) Horário de trabalho/sono: Como nação e sociedade, confiamos em você para poder desempenhar suas funções médicas da melhor maneira possível. Para tornar isso possível, você precisa de sono adequado. Isto é uma necessidade absoluta. Tente entrar em contato com seus Diretores Médicos, Enfermeiros Responsáveis, Enfermeiros de Piso e/ou outra liderança para estabelecer e implementar períodos obrigatórios de sono e descanso para cada trabalhador ou equipe. A estratégia recomendada neste cenário de emergência é de no máximo 18 horas de atendimento ao paciente, com um mínimo de 12 horas de descanso ininterrupto.
- 3) As vias de acesso dentro do hospital, incluindo corredores e elevadores, não são espaços seguros e requerem um nível de proteção. Ter áreas seguras designadas para os funcionários é extremamente útil para chegada, partida e pausas. Quando a pressão é muito alta, o desafio de entrar e sair dos EPIs para beber, comer e descansar nos banheiros deve ser reduzido o máximo possível.
- 4) Devem ser padronizados os procedimentos para a colocação e retirada do equipamento de proteção. Zonas reservadas devem ser identificadas. Faça fluxogramas de diferentes zonas, forneça espelhos de corpo inteiro e observe estritamente as rotas a pé.
- 5) Não podemos ter trabalhadores da área da saúde privados de sono, imunocomprometidos, trabalhando excessivamente ou desmoralizados. Quando esses cenários surgem, erros são cometidos, como de dosagem de medicamentos; as pessoas discordam e se deterioram; o atendimento ao paciente é prejudicado; e os trabalhadores da saúde adoecem e podem rapidamente se tornar pacientes. Isso pode levar a um colapso completo do sistema hospitalar local. Encontrar tempo para relaxar e dormir beneficiará você, seus pacientes, colegas de trabalho e qualquer outra pessoa dentro e fora do Hospital.
- 6) O tempo de trabalho consecutivo deve ser reduzido ainda mais quando houver membros adicionais para colaborar na batalha. Um caso anedótico: em Wuhan, quando chegaram médicos/enfermeiros de outras regiões, os médicos trabalhavam 8h por dia e as enfermeiras 6h, porque é realmente exaustivo e intensivo. Ações heroicas, embora louváveis, levam a taxas de mortalidade mais altas. Portanto, ordens de descanso obrigatórias são essenciais.
- 7) Distanciamento social: Devido a essa situação única, (infelizmente) devemos aconselhar que você absolutamente NÃO volte para casa, onde entraria em contato com entes queridos e familiares. Você passará a maior parte do tempo trabalhando em uma nuvem de COVID-19 e outros patógenos infecciosos desagradáveis. No momento, é muito arriscado agir como numa rotina normal. O contato desnecessário é altamente desaconselhável. No momento, é provável que você possa transmitir esse vírus a outras pessoas da sua família ou grupo familiar, e cada um deles pode se espalhar para outros grupos, regiões e assim por diante. Isso facilmente torna todos os outros métodos que estamos usando menos eficazes em "esmagar a curva". Se possível, mantenha-se afastado de todas as pessoas que não são necessárias para o exercício de sua profissão.
- 8) Considere hospedar-se em hotéis, camas/quartos de hospital não utilizados ou outros alojamentos disponíveis. Se você mora sozinho, ou conhece alguém que mora, você pode perguntar se você e alguns com quem trabalha podem ficar lá por algum tempo. Se precisar ir para casa, isole-se dos outros, use uma máscara, tome banho com água quente e sabão e coloque suas roupas sujas em um zíper ou saco de lixo. Estamos trabalhando para fornecer a você um espaço extra próprio, sem nenhum custo.
- 9) Organize equipes, tipicamente de 3 a 5 pessoas, para facilitar os trabalhos, para facilitar a ampliação do atendimento à medida que o número de casos aumentar, para fornecer atendimento de alta qualidade ao paciente, e para apoio mútuo por sinais de doença, lesão ou excesso de trabalho. Exemplos de equipes adaptadas para esta crise: equipes de intubação, equipes de pronto atendimento, equipes extras de caso cardíaco.
- 10) As instituições de saúde devem limitar pessoas de fora (visitantes, famílias, prestadores de serviços) para reduzir a exposição a eles e à equipe. Os profissionais de saúde em risco que não trabalham diretamente com os pacientes podem ajudar, assim como a equipe de comunicação, a alcançar as famílias, permitindo que as equipes clínicas se concentrem no trabalho clínico.

*Revisado e editado pelo Dr. Christian DePaola e pela Dra. Margit Kaufman.