

Sinais e Sintomas de Stress

Físicos

Palpitações, ritmo cardíaco acelerado, dores de cabeça, tensão e dores musculares, indigestão, náuseas, vômitos, perturbações do apetite, distúrbios intestinais, sensação de frio ou de calor, suores, tremores, tonturas ou desmaio, desconforto ou dor no peito, dificuldade em respirar, fadiga persistente, perturbações do sono, etc.

Cognitivos

Dificuldade de concentração, de tomada de decisão e de resolução de problemas, distorções perceptivas, pensamento confuso, maior propensão ao erro, desorientação espaço-temporal, perturbações da atenção e da memória, preocupação persistente com o evento, lembranças intrusivas recorrentes do evento, desconfiança, pesadelos, etc.

Emocionais

Medo, culpa, ansiedade, ataques de pânico, insegurança, receio de falhar, desmotivação e desinteresse, tristeza, sentimento de impotência e de falta de esperança, depressão, angústia, irritabilidade ou acessos de cólera, instabilidade e perda de controlo emocional, etc.

Comportamentais

Impulsividade, hipervigilância, resposta de alarme exagerada, agitação, hiperactividade, propensão ao risco, isolamento social, evitamento de situações e locais relacionados com o evento, aumento do consumo de álcool e tabaco, auto-medicação, conflitos interpessoais (com a família, amigos, colegas...), descara de cuidados pessoais, etc.



CISM Critical Incident
Stress
Management

NAV Portugal, E.P.E.

CISM FAMÍLIAS

Se desejar mais informações ou esclarecimentos, visite o site:

www.nav.pt/cism



NAV PORTUGAL, E.P.E.
DSEQ/SEGNA
R. C, Edifício 118, Aeroporto de Lisboa
1700-007 Lisboa, Portugal
Tel: +351218553471
Fax: +351218553395
www.nav.pt/cism



O que é um incidente crítico?

É um evento decorrente do exercício da actividade profissional, que surge de forma inesperada, podendo **activar uma resposta aguda de stress** com potencial para interferir com a capacidade do seu familiar “funcionar” como habitualmente.

Um incidente crítico pode ocorrer em qualquer momento durante a carreira do seu familiar, independentemente da sua idade e experiência.

Exemplos de possíveis incidentes críticos no Controlo de Tráfego Aéreo: perda momentânea da percepção da situação de tráfego, emergências, perda de separação entre aeronaves, *near collision*, acidentes...

O que acontece, habitualmente, após um incidente crítico?

Perante o impacto de um incidente crítico, é muito comum surgirem reacções de stress intensas, e que podem manifestar-se a nível físico, cognitivo, emocional e comportamental. Podem ocorrer de imediato, dentro de horas, dias ou até mesmo semanas, e podem ter uma duração variável dependendo da percepção de gravidade do sucedido.

Essas reacções de stress tendem a diminuir e desaparecer com o tempo. No entanto, caso se prolonguem, pode ser necessária ajuda especializada. A equipa CISM tem vários mecanismos de apoio disponíveis.

Pontos importantes sobre o stress de um incidente crítico

O stress decorrente de um incidente crítico é uma resposta normal a um evento fora do comum.

Como tal, experienciar os efeitos do stress de um incidente crítico é normal e expectável.

É provável que estes efeitos interfiram no desempenho profissional e tenham também repercussões ao nível pessoal e familiar, podendo alterar os padrões de relacionamento no seio da família.

Um incidente crítico pode afectar toda a família. Se algum problema o está a perturbar a si e ao seu familiar, os seus filhos podem também vir a ser afectados e talvez não compreendam a razão. É necessário explicar-lhes de forma simples o que se passa e escutar o que eles têm para dizer.

A família é um pilar fundamental para a recuperação do seu familiar. A compreensão e o apoio dos entes queridos ajudam a que essa recuperação seja mais rápida.

Algumas estratégias e recomendações

Poderá não conseguir imaginar exactamente a situação que o seu familiar está a atravessar neste momento, mas ofereça todo o seu apoio, compreensão e disponibilidade.

Encoraje, mas **não pressione**, o seu familiar a falar sobre o incidente e a partilhar o que sente. Falar sobre o que aconteceu é terapêutico, mas respeite o facto de que o silêncio naquele momento possa ser importante para ele/a.

O mais importante é **escutá-lo** e tranquilizá-lo.

Não tenha receio de perguntar o que você pode fazer que ele/a considere útil, e proceda de acordo com a resposta obtida.

Mesmo que pense que a situação não é grave, aceite que para o seu familiar é.

Evite tentar encontrar / oferecer uma “solução”.

Providencie algum tempo para o seu familiar estar só.

Não tome como pessoal alguma reacção de raiva ou frustração por parte do seu familiar. Relembre-o que está ali para o ajudar e explique-lhe as suas próprias necessidades e limites.

Evite tomar decisões importantes para a família, logo após o seu familiar ter estado envolvido num incidente crítico. A capacidade do seu familiar para processar informação, resolver problemas e tomar decisões poderá estar temporariamente afectada.

Estarem juntos e fazerem coisas agradáveis ajuda a reduzir o sentimento de isolamento e a fazer sentir ao seu familiar que existe vida para além da sua experiência traumática.

Lembre-se que a vida continua. Mantenha ou incentive o **regresso à rotina normal**, logo que possível.

Auxilie-o/a nas tarefas diárias: trabalhos domésticos, cuidar das crianças, organização do tempo, etc.

Esteja atento ao abuso de substâncias. A auto-medicação, o álcool e outras drogas dificultam a recuperação.

Encoraje-o/a a fazer **refeições equilibradas** e regulares.

Encoraje-o/a a **descansar** e **dormir** bastante.

Façam **exercício físico** juntos, mesmo que seja só um passeio a pé.

Ofereça o seu **apoio**. (ex. “estou aqui para o que precisares”).

Evite frases do tipo: “poderia ter sido pior”, “acontece aos melhores”, “não penses mais nisso”, “já passou”.

O sofrimento associado a um incidente crítico é completamente normal e é vivido de uma forma muito pessoal.