

Algum feedback do trabalho da equipa CISM:

“Ajudaram a pôr as coisas numa perspectiva muito menos pessimista que a que tinha”

“Facilitaram o passar da crise”

“Aumentou significativamente a minha auto-estima e confiança”

“Ajudou a verbalizar o que estava a sentir e dessa forma ajudou a lidar com esses sentimentos”

“Ajudaram a continuar o meu desempenho e dedicação ao meu trabalho, aprendendo a lidar com situações deste género”

“Simplesmente a conversar desmistificaram a situação, ajudaram-me a aceitá-la e a ultrapassá-la”

Onde encontrar mais informação?

Junto dos Pares da equipa CISM, Profissionais de Saúde Mental do Programa, nos panfletos e no nosso site.

www.nav.pt/cism

PROGRAMA C I S M



CISM Critical Incident
Stress
Management

NAV Portugal, E.P.E.



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



Qual o objectivo e como funciona o programa CISM?

Todas as intervenções CISM têm como finalidade nutrir a resiliência natural do indivíduo através da sua estabilização, da redução dos sintomas que apresenta, do regresso a um funcionamento adaptativo ou, se necessário, do acesso a um outro nível de cuidados. Embora a aceitação do apoio seja uma decisão pessoal, a oferta é sempre feita.

Os Pares da equipa CISM têm disponíveis diferentes técnicas que darão origem a diferentes tipos de intervenções consoante o tipo de incidente crítico. A maior parte das vezes a técnica de intervenção utilizada requer somente um Par, no entanto, em intervenções de grupo é necessária a presença de outros Pares e, em algumas situações de um Profissional de Saúde Mental.

Tanto os mecanismos de intervenção formais como os informais são conduzidos sempre sob um acordo de confidencialidade. A regra da confidencialidade aplica-se a todas as actividades CISM.

Faz parte de qualquer tipo de intervenção o Par fornecer orientações e recomendações relativas à gestão do stress e garantir um apoio continuado.

O que é um incidente crítico?

Qualquer ocorrência, acontecimento ou evento que decorra do desempenho das funções operacionais. Normalmente ocorrem de forma inesperada, activando uma resposta aguda ao stress.

É a avaliação que o operacional faz da situação que vai determinar se este é um incidente crítico para ele. Por outras palavras a avaliação não deve ser feita em termos da gravidade ou não gravidade do evento, mas sim do impacto que este provocou no operacional.

Para quem é o programa CISM?

O programa CISM destina-se a todos os CTAs e TICAs, independentemente da função que estejam a desempenhar no momento de um incidente crítico: executivo, apoio, supervisão, instrução, chefe sala.

O programa CISM tem disponíveis diferentes técnicas de actuação consoante o tipo de envolvimento, existindo três possibilidades: primário - os operacionais directamente envolvidos no incidente crítico; secundário - os que testemunharam, presenciando as reacções dos que estiveram directamente envolvidos (Ex. colegas do turno, supervisores, chefes de sala); terciário - os que não foram expostos, nem estão envolvidos no incidente crítico (Ex. colegas de outros turnos, chefias, familiares).

Como é activada a equipa CISM?

Os Pares podem ser contactados directamente pelo colega envolvido num incidente crítico ou podem ser notificados através de um supervisor, um colega, uma chefia, ou o Coordenador Nacional CISM, para efectuarem o contacto. É da responsabilidade do Par dar uma resposta a quem estabeleceu o contacto ou indicar alguém que o faça.

Alguns dos benefícios de aceitar ou recorrer ao apoio CISM:

Mitigação dos sintomas, aprendizagem de estratégias que permitem minorar o desconforto emocional, o sofrimento que advém de passar por este tipo de situações, facilitando assim o processo de recuperação e trazendo portanto, benefícios para o indivíduo e para a organização.

A possibilidade e abertura, num contexto seguro, para os operacionais falarem sobre as suas experiências, no qual as respostas de stress não são mais vistas como uma fraqueza.

Uma parte essencial da estabilização e recuperação passa, não só pela identificação e afirmação das rotinas pessoais e de trabalho, mas também, pelo ajudar a clarificar, melhorar ou restabelecer alguns destes aspectos, uma vez que o incidente crítico pode ter provocado algumas mudanças a estes níveis, o que é conseguido através de uma intervenção CISM.