



# DIA MUNDIAL DA ANESTESIA 2020

## BEM-ESTAR OCUPACIONAL DE ANESTESIOLOGISTAS



Ideias para se juntar à Campanha em  
16 de outubro

# CONTEÚDO DESTE KIT DE FERRAMENTAS

Página 3 - Sobre o que é a campanha?

Página 4 - Por que fazer campanha?

Página 5 - No dia

Página 6 - Exemplos de #NossoBemEstar

Página 7 - Exemplo de pôster para impressão

Página 8 - Seu pôster para impressão

**PARTICIPE DA CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO  
DA WFSA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR  
OCUPACIONAL**



# Sobre o que é esta campanha?

O Dia Mundial da Anestesia 2020 está concentrado no seu bem-estar ocupacional como anestesiolegista, e em compartilhar as suas dicas de bem-estar com colegas anestesiolegistas do mundo todo.

## **Não há nada de errado em considerar seu próprio bem-estar**

Anestesiolegistas em todo o mundo experimentam altos níveis de fadiga ocupacional, síndrome de burnout, dependência química, depressão, ideação suicida e muito mais.

- Há uma ligação entre saúde ocupacional e a segurança do paciente, sendo a fadiga ocupacional um dos principais fatores presentes em um grande número de crises.

## **Diga-nos o que você faz para melhorar o seu bem-estar**

Reúna-se e compartilhe esta conversa com seus colegas. Você e seus colegas podem estar enfrentando dificuldades: diga aos outros o que se pode fazer para ajudarem uns aos outros.

## **Recursos úteis:**

- [Bem-estar Ocupacional em Anestesiologia](#) - WFSA, CLASA, SBA, & CFM
- [Maslach Burnout Toolkit™ for Medical Personnel](#) - Maslach, C. et al.
- [Carta de Alerta do Comitê de Bem-Estar Profissional da WFSA](#)

# POR QUE FAZER CAMPANHA PARA #NossoBemEstar

O bem-estar do anestesiológico está intimamente ligado à segurança do paciente. Muitos médicos deixam de se tratar com o mesmo cuidado que dispensam aos pacientes.

**O autocuidado é uma habilidade treinável**

As Normas Internacionais da OMS-WFSA para uma Prática Segura de Anestesia afirma que “o monitor mais importante é um anestesista treinado e vigilante”.

## CHAMADA PARA A AÇÃO

- Considere suas estratégias de bem-estar
- Imprima um pôster e preencha com estratégias
- Compartilhe suas dicas com colegas via redes sociais
- Converse com colegas e peça suas ideias
- Crie e apoie o "espaço de bem-estar" em seu departamento

No dia 16 de outubro, Dia Mundial da Anestesia:

1. Junte-se à conversa na mídia social
2. Converse com seus colegas sobre bem-estar
3. Crie uma oportunidade social de bem-estar

# NO DIA

Existem muitas maneiras de participar do #NossoBemEstar campanha para aumentar a conscientização sobre a necessidade de bem-estar ocupacional entre os anestesiológicos de todo o mundo

## VERBALIZE

Para participar, basta imprimir o pôster deste pack e preencher com seus conselhos sobre bem-estar ocupacional (ver sugestões na próxima página) e o nome do país onde você trabalha.



[@WFSAorg](https://twitter.com/WFSAorg)



[@sba.sociedade](https://www.instagram.com/sba.sociedade)



[@WFSAORG](https://www.facebook.com/WFSAORG)

## NAS REDES SOCIAIS

Tire uma foto divertida de você ou de sua equipe com o pôster e compartilhe-a nas redes sociais com a hashtag

**#NossoBemEstar**

Outras hashtags:

#DiaMundialDaAnestesia #WorldAnaesthesiaDay #WAD2020  
#Bem-estar

## ESPALHE A NOTÍCIA!

Desafie outros anestesiólogos em seu país ou região a participar da campanha de Bem-estar Ocupacional, compartilhando nossos materiais promocionais.

# EXEMPLOS DE #NossoBemEstar

## Exemplos de práticas de bem-estar ocupacional para usar

- fazer pausas de descanso rotineiras
- conversar com meus colegas sobre bem-estar
- levantar questões sobre estresse com meus superiores
- incentivar um bom equilíbrio entre vida pessoal e trabalho em meu departamento
- cuidar dos meus colegas anesthesiologistas
- implementar avaliações de risco no local de trabalho
- aprender a dizer não a ligações, se achar que não está se sentindo bem
- alimente-se e hidrate-se adequadamente durante o dia de trabalho
- trabalho com inteligência emocional, comunicação assertiva, trabalho colaborativo, empatia e compaixão

### Amostras de postagens em mídias sociais:

Garanto a segurança dos meus pacientes não negligenciando o meu bem-estar ocupacional. #WorldAnaesthesiaDay #NossoBemEstar @WFSAorg @sba.sociedade

É um bom remédio considerar o seu próprio bem-estar. Nenhum médico deve estar disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana #NossoBemEstar #DiaMundialDaAnestesia @WFSAorg

Neste #DiaMundialDaAnestesia, estarei discutindo estratégias de #Nossas estratégias de bem-estar com meus colegas.

**@sba.sociedade**



**WFSA**  
WORLD FEDERATION OF SOCIETIES OF  
ANAESTHESIOLOGISTS

**@WFSAorg**

**Para melhorar meu bem-estar eu**

*Me certifico de fazer pausas regulares*

.....

**No meu país**

*Brasil*

.....

**#DiaMundialDaAnestesia**

**#NossoBemEstar**

**@sba.sociedade**



**WFSA**  
WORLD FEDERATION OF SOCIETIES OF  
ANAESTHESIOLOGISTS

**@WFSAorg**

**Para melhorar meu bem-estar eu**

.....

**no meu país**

.....

**#DiaMundialDaAnestesia**

**#NossoBemEstar**