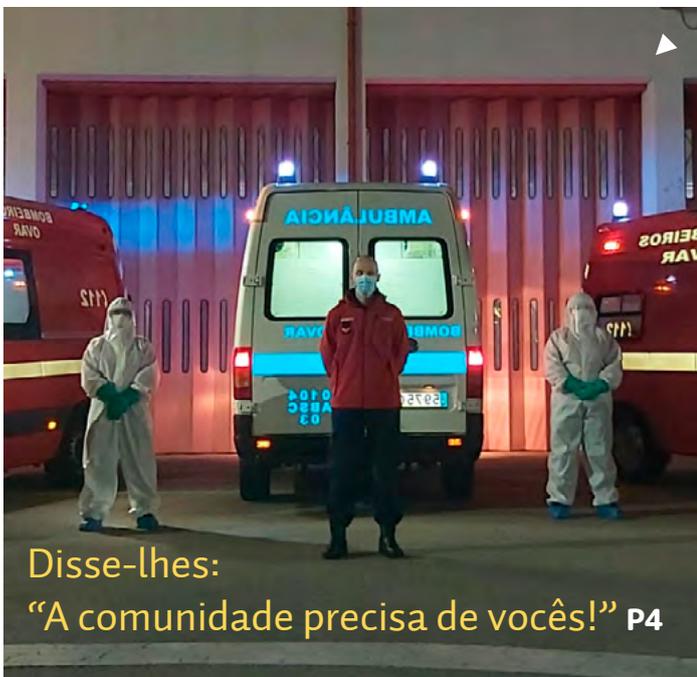




“ Nesta situação desafiante para todos os bombeiros, cabe aos líderes um foco acrescido na segurança ” P2



Disse-lhes:
“A comunidade precisa de vocês!” P4

Quando trabalhamos e planeamos o nosso trabalho, esquecemos tudo P9

Liderança e Segurança da Equipa em Tempo de Pandemia

Esta conjuntura acarreta um incremento dos níveis de stress e desgaste psicológico dos bombeiros P15

“ Esta crise deu-nos ferramentas adicionais para desempenhar o nosso trabalho ” P12

Acabo por me preocupar mais com os meus homens do que comigo P12

Como nós, bombeiros, nos vamos proteger? P17

Acompanhe este projeto através do site
<http://bombeiros.psicologia.ulisboa.pt>



MARIA JOSÉ CHAMBEL, RESPONSÁVEL DO PROJETO
"PROCESSO DE LIDERANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL DOS BOMBEIROS"

« Nesta situação desafiante para todos os bombeiros, cabe aos líderes um foco acrescido na segurança »»

Acontecimentos excepcionais requerem respostas de exceção. Neste projeto, dedicado ao papel do líder nas situações de fogos rurais, decidimos que a primeira newsletter se debruçaria de forma excepcional sobre a liderança dos comandantes de bombeiros durante a pandemia da COVID-19. Recolhemos os testemunhos de alguns comandantes que neste período tiveram de recorrer à sua capacidade para mobilizar as suas equipas e ajudar o País a viver esta situação da melhor maneira possível. Falámos com os comandantes de Ovar, João Mesquita, e de Esmoriz, Artur Ferreira, e ficámos a conhecer a relação de proximidade e confiança que criaram nas suas equipas por forma a manter a motivação e a eficácia de atuação numa situação tão difícil e sem precedentes. Salientaram também a importância do seu papel na construção de rede de entreajuda e cooperação entre as diferentes unidades do município. Da nossa conversa com o Comandante de Cascais, João Loureiro, ►





confirmámos que as decisões de um líder nem sempre são fáceis, mas o mais importante é sempre focar-se na equipa e na procura de responder às necessidades de cada um dos seus elementos. Com os comandantes de Loures, Pedro Barbosa, e de Sacavém, Luís Abreu, confirmámos que a liderança sai reforçada quando se reconhece que existem ajudas externas que podem reforçar e apoiar o líder no seu papel.

No final, quisemos reforçar que nesta situação desafiante para todos os bombeiros, cabe aos líderes um foco acrescido na segurança, demonstrando um interesse genuíno em satisfazer as necessidades das suas equipas e de cada um dos seus elementos, ouvindo, aconselhando e zelando pela sua proteção.

Acreditamos que o que podemos refletir e aprender com esta situação excecional da COVID-19, poderá ser-nos útil para enfrentar outras situações difíceis e complexas, como a de combater um fogo rural.

Muito obrigada a todos os bombeiros que se mantêm na linha da frente, zelando pela segurança e bem-estar de todos nós! 🔥

“ (...) esta situação excecional da COVID-19, poderá ser-nos útil para enfrentar outras situações difíceis e complexas (...) ”





COMANDANTE JOÃO MESQUITA, BOMBEIROS DE OVAR

☺☺ Disse-lhes:
“A comunidade precisa
de vocês!”. Referi
que o comando tudo iria
fazer para que nada
lhes faltasse ☺☺

Q - A situação ocorrida em Ovar, referente ao cerco sanitário, foi inédita em Portugal. Quais foram os aspetos principais que conduziram a este cerco e, por outro lado, como foi a sua experiência enquanto comandante da corporação de bombeiros?

R - Antes de mais, importa contextualizar sucintamente toda a situação. De facto, o aumento exponencial de casos confirmados de Covid-19 no município desencadeou a ativação do Plano de Emergência Municipal. A implementação desse Plano de Emergência fomentou a articulação de todas as instituições e principais entidades municipais, tendo permitido, por sua vez, delinear as diferentes ações de resposta.

Uma vez que a área de atuação da nossa corporação é considerável, feita a avaliação ao elevado número de solicitações, foi entendido que a nossa principal prioridade deveria ser a prestação de serviço pré-hospitalar e o transporte de casos suspeitos ou confirmados de Covid-19.

Decorrente da nossa primeira ocorrência, ainda sem referência COVID 19, que mais tarde se veio a confirmar, os operacionais que prestaram este primeiro serviço ficaram em quarentena profilática, em coordenação com a Autoridade Local de Saúde, de modo a evitar eventuais contaminações no nosso quartel. ►





Q- Nesse sentido, houve logo uma preocupação em proteger todos os operacionais e a comunidade...

R - Sim, essa era uma das principais preocupações. Logo no dia 16 de março, aprovamos um plano de contingência interno. Este plano, ainda em vigor, contém três medidas essenciais: a entrada no quartel só é permitida a operacionais no ativo, o uso de equipamento de proteção e a desinfecção constante são obrigatórios, e o controlo da temperatura corporal.

Além da proteção inequívoca dos nossos operacionais, não queríamos ser um foco de contágio para a comunidade, por isso, para além do serviço pré-hospitalar a suspeitos ou doentes Covid-19, foi excluída toda a nossa restante atividade (por exemplo, transporte de doentes não urgentes).

Q- Quantos operacionais estão vinculados à corporação que comanda?

R - Temos cerca de 64 bombeiros. Foi necessário incrementar a capacidade de resposta da corporação, sendo que em menos de 15 dias respondemos a mais de 300 ocorrências de serviço pré-hospitalar. Conseguimos com ►





a disponibilidade de todos os nossos bombeiros, ter mais equipas disponíveis e, nesse sentido, devo destacar o altruísmo de todos os bombeiros que se voluntariaram a ajudar a comunidade.

Q- Durante toda a situação de cerco sanitário, a rede comunitária desempenhou um papel importante. Esperava essa resposta solidária?

R - Desde o primeiro momento, verificámos que existia um bom relacionamento entre todas as instituições (Câmara Municipal, PSP, GNR, Hospital de Ovar, Corporações de Bombeiros, Delegada Municipal de Saúde, entre outros) . Todas as entidades falavam a mesma linguagem. O espírito de entreaajuda conduzia às questões: o que nós podemos fazer pelos outros, e o que os outros podem fazer por nós? Apesar de ter sempre existido essa boa relação institucional, a verdade é que houve, em meu entender, uma superação de expectativas, associado a um espírito resiliente muito forte, materializado na constituição do Gabinete de Crise instalado na Câmara Municipal de Ovar.

A partir do início, a comunidade prestou-nos todo o apoio, assim como a Câmara Municipal de Ovar, sobretudo, no que diz respeito ao fornecimento de equipamentos de proteção individual. É realmente de salientar a solidariedade manifestada por todos, tanto particulares como empresas. Com efeito, a utilização destes equipamentos foi fundamental, assim como a desinfeção de todas as viaturas usadas no transporte de casos suspeitos ou confirmados de Covid-19. Tal como referi, uma vez que era nossa prioridade não ser um foco de contágio para a nossa comunidade, primámos pelo controlo férreo da utilização dos equipamentos de proteção e cumprimento dos procedimentos, assim como a vigilância do estado de saúde dos nossos bombeiros, entre outros, através da realização de testes a todos os operacionais.

Q- No decorrer dessa fase, surgiram casos positivos dentro da unidade?

R - Sim, registámos 2 casos positivos. Estes operacionais estiveram em quarentena obrigatória. Apesar desses 2 casos, concluí que estávamos no caminho certo, pois apesar do elevado número de ocorrências e dos inúmeros transportes de confirmados COVID 19 realizados, só tivemos estes dois casos, em resultado essencialmente das boas práticas e cabal cumprimentos dos procedimentos pelos nossos operacionais. ►

“
Inicialmente,
tivemos
medo.
Os bombeiros
não são
super-heróis,
nem
infallíveis”





Prestávamos o nosso serviço e, simultaneamente, a vasta maioria dos elementos do nosso quartel estava protegida. A minha maior preocupação era perder a operacionalidade da corporação, visto que se tivéssemos muitos bombeiros em quarentena deixaríamos de ter capacidade de resposta. O que vai acontecer à comunidade, caso o nosso serviço não seja prestado? A tomada de medidas de segurança teve como objetivo manter a operacionalidade do quartel, sendo que houve um enorme empenho por parte de todos os elementos.

Q- Quando nos deparámos com esta crise de saúde pública, existiam muitas dúvidas relativamente ao que nos esperava e, de certa forma, havia uma menor consciência sobre esta realidade. Como caracteriza o seu papel enquanto comunicador, de maneira a tranquilizar e motivar a sua equipa?



“Julgo que saímos mais vigilantes e cautelosos. Ainda não é o momento para baixar a guarda, caso contrário o trabalho que fizemos foi em vão”

R - Inicialmente, tivemos medo. Os bombeiros não são super-heróis, nem infalíveis. Costumo dizer que o bombeiro é, muitas vezes, o nosso familiar, vizinho ou amigo que, de modo altruísta e solidário, atua em prol da sua comunidade. O meu papel passou, essencialmente, por motivar todos os operacionais. Disse-lhes que seriam capazes de afrontar favoravelmente toda esta situação. Procurei transmitir uma mensagem de confiança. Disse-lhes: “A comunidade precisa de vocês!”. Referi que o comando tudo iria fazer para que nada lhes faltasse. Era muito importante que todos se sentissem confortáveis e confiantes. A equipa é forte, bem preparada e as palavras que lhes dirigi, a meu ver, deram uma motivação acrescida. Sem qualquer dúvida que a principal Motivação é a Missão. ►



Por sua vez, julgo que a realização dos testes gerou um aumento da confiança na equipa. Preocupámo-nos também em saber se estava tudo bem com as famílias de cada um dos operacionais. A tomada de todas estas medidas permitiu mostrar aos bombeiros que “o sistema se preocupa com eles”.

Q- O êxito do plano traçado em Ovar acabou por ser um exemplo e inspiração para todos nós. Houve algum momento de felicitação à equipa pelo sucesso alcançado?

R - Não houve um momento de felicitação, o sucesso é alcançado diariamente, uma vez que ainda estamos muito em alerta. O plano de contingência mantém-se em vigor. Os bombeiros não baixaram os braços. O vírus não desapareceu da nossa comunidade e, por isso, temos de continuar a tomar as medidas de segurança.

Devo salientar que a comunidade respeitou as normas de proteção e segurança e, após o cerco, continua a respeitar. Temos muito a aprender com esta crise pandémica. Julgo que saímos mais vigilantes e cautelosos. Ainda não é o momento para baixar a guarda, caso contrário o trabalho que fizemos foi em vão. Fomos os primeiros a implementar medidas, teremos de ser os últimos a revogá-las.

Q- Apesar de estarmos a viver esta crise de saúde pública, estamos também a aproximarmo-nos da época de incêndios. De que forma será feita a integração da crise pandémica com a atuação ao nível dos incêndios, nos próximos meses?

R - Para além do nosso efetivo diário de bombeiros, teremos equipas preparadas para os incêndios. Vamos ter equipas ECIN desde dia 15 de maio na unidade, que sabem onde devem permanecer e conhecem todas as medidas de segurança a adotar, procedimentos e utilização de equipamentos, de acordo com as instruções da ANEPC e instruções operacionais internas. Foram também adquiridas pela Associação máscaras florestais específicas para proteção individual. Visto que vivemos uma situação diferente, todos os cuidados deverão ser redobrados. No entanto, esta crise pandémica trouxe novos conhecimentos, e procedimentos adquiridos serão adaptados e colocados em prática na época de incêndios. 🔥





COMANDANTE ARTUR FERREIRA, BOMBEIROS DE ESMORIZ

“ Havia medo, mas quando trabalhamos e planeamos o nosso trabalho, esquecemos tudo ”

Q - Uma vez que a corporação de Esmoriz esteve amplamente envolvida na gestão do cerco sanitário no município de Ovar, gostaríamos de perceber como tem sentido toda esta fase enquanto comandante...

R - Posso-lhe dizer que ninguém estava preparado. Fui militar, mas neste caso tivemos de enfrentar um inimigo invisível.

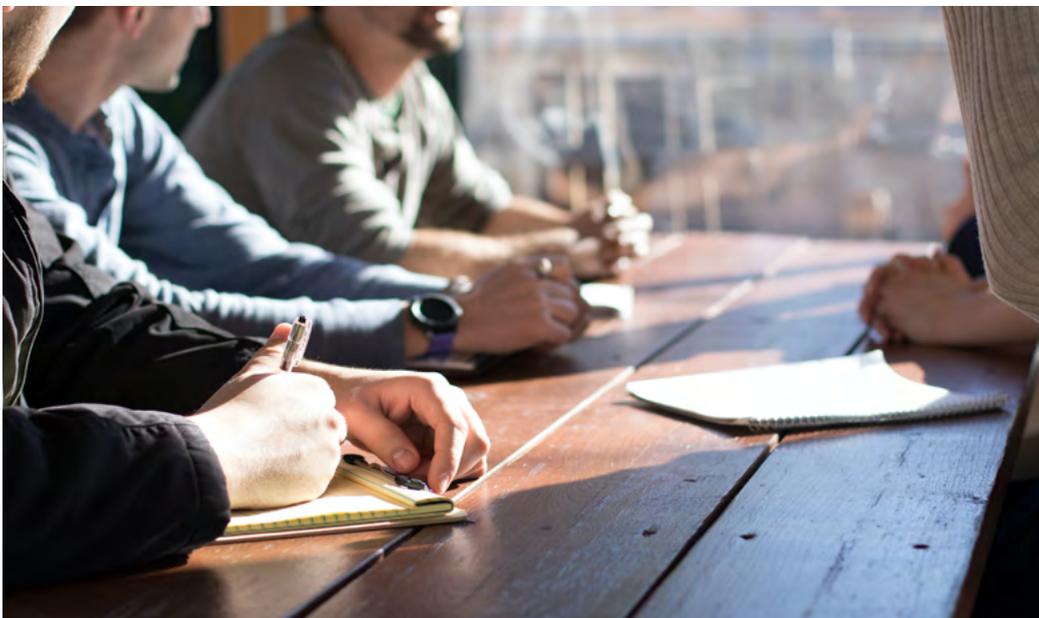
A experiência enquanto comandante foi e está a ser complicada, porém os números aqui no município estão melhores: temos cerca de 100 pessoas infetadas e mais de 500 recuperadas.

Apesar do bom trabalho que fizemos e temos feito, a verdade é que esta crise ainda não acabou. Torna-se um pouco frustrante!

Q- Quantos operacionais tem na corporação que comanda?

R - Somos cerca de 90 bombeiros, sendo que 15 são profissionais e os restantes voluntários. ►





Q - Quais foram as principais medidas tomadas na unidade?

R - Antes da situação de cerco, foi delineado um plano de contingência. Nesse plano, considerámos prioritário interditar a entrada a todas as pessoas, exceto operacionais. Priorizámos a necessidade de prestar formação aos nossos bombeiros, com sessões de 3 em 3 dias, sobre o modo de equipar e desequipar. Considerámos fundamental definir que todos os transportes teriam de ser realizados com a utilização de máscara. Por outro lado, implementámos o controlo regular da temperatura corporal a todos, tanto bombeiros como utentes.

Várias questões de segurança estavam a ser discutidas numa reunião, onde se encontravam representadas várias entidades municipais, até que o presidente da Câmara recebeu a indicação de que seria implementado um "confinamento geográfico". Este comunicado foi recebido às 19h00 e o confinamento teria de entrar em vigor às 00h00 do dia seguinte! Foi criado um posto de comando e comecei a gerir o quartel à distância.

Foi criado um local de triagem para testar os profissionais de saúde e a população do município.

Sentimos então a necessidade de criar um local de colheita começando por montar uma tenda de campanha da Cruz Vermelha evoluindo de seguida para dois contentores portáteis dos bombeiros de Esmoriz, para que fosse possível a realização dos testes. ►

“ Sentia que quando chegava à unidade e falava com eles, havia uma maior descontração e confiança ”





Q- Quais as principais características da relação estabelecida entre si e os restantes operacionais?

R- Sentia que quando chegava à unidade e falava com eles, havia uma maior descontração e confiança. Falava com eles sobre as regras de segurança... dizia-lhes para, após cada transporte, tirarem todo o equipamento no hospital. Quando percebi que um dos grandes focos de contágio eram as unidades de saúde, foi instalado no quartel um chuveiro de descontaminação, sendo que cada operacional não tirava o equipamento fora da corporação e, quando chegava, passava por este chuveiro de descontaminação e só depois é que se desequipavam.

Uma das minhas preocupações era manter a moral dos bombeiros. Ao falar com eles, sentia que ficavam mais confiantes e motivados. Havia medo, mas quando trabalhamos e planeamos o nosso trabalho, esquecemos tudo. Os bombeiros fizeram de tudo um pouco! Montaram camas, monitores... havia muita motivação! A pergunta repetia-se sempre: "Comandante, missão?"

Eles estavam sempre presentes!



“Uma das minhas preocupações era manter a moral dos bombeiros. Ao falar com eles, sentia que ficavam mais confiantes e motivados.”

Q- De facto, o êxito do trabalho levado a cabo em Ovar foi reconhecido em todo o país. Acabou por ser um verdadeiro exemplo...

R- Sim, mas tudo isto está longe de acabar. Contudo, os bombeiros sentiram-se úteis e motivados. Criávamos kit's de proteção para todos aqueles que precisassem. Vamos tirar as fardas e vestir uma camisola por Ovar! Inclusivamente, houve comandantes de outras corporações que me contactaram a perguntar se era necessária mais alguma coisa. Houve uma grande solidariedade coletiva! 🔥



COMANDANTE JOÃO LOUREIRO, BOMBEIROS DE CASCAIS

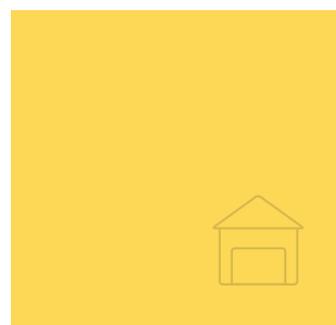
“ Quem comanda tem muitas preocupações, mas eu acabo por me preocupar mais com os meus homens do que comigo. ”

Q- Esta pandemia Covid-19 trouxe a todos nós novos e difíceis desafios, sobretudo para os bombeiros.

Apanhou-nos a todos desprevenidos. Conte-nos um pouco a sua experiência enquanto comandante...

R- Ninguém estava preparado para uma situação destas. Na nossa corporação, dos 30 operacionais disponíveis, deparámo-nos com 3 casos positivos. Quando soube que tínhamos 2 elementos infetados, tomei a decisão de encerrar o quartel. Posso afirmar que, em 20 anos enquanto comandante de uma unidade, o encerramento do quartel constituiu uma das decisões mais difíceis que tive de tomar. A não operacionalidade da corporação implicou não poder prestar socorro à população, e isso foi difícil para mim.

Durante os dias de confinamento, tivemos de fazer uma reestruturação interna. Tive como grande preocupação saber o estado psicológico de cada bombeiro. ►





Q- Esteve também confinado no quartel, juntamente com os seus homens?

R- Sim, exatamente. Estivemos 7 dias enclausurados, em quarentena profilática. Não foi nada fácil para nós. Foi necessário arranjar dinamismos para desanuviar as nossas mentes. Uma das nossas preocupações era não ser um foco de contágio, por isso estivemos confinados por precaução.

Q- Atualmente, como estão a desempenhar o vosso trabalho?

R- Estamos a trabalhar normalmente, mas com atenção e cuidados redobrados. Há um grande controlo em saber que elementos estiveram em contacto com pessoas infetadas, de maneira a proteger todos os operacionais da unidade. ►



“ Durante os dias de confinamento, tivemos de fazer uma reestruturação interna. Tive como grande preocupação saber o estado psicológico de cada bombeiro. ”



Q- Durante toda esta crise, têm tido acesso facilitado a testes de diagnóstico?

R- Quando estivemos confinados fizemos 2 testes. No primeiro dia fizemos todos o teste de despiste e, passados 5 dias, fizemos o segundo. Durante esses 5 dias, passei noites em claro! Foi uma grande preocupação. Quem comanda tem muitas preocupações, mas eu acabo por me preocupar mais com os meus homens do que comigo. É a minha maneira de ser, enquanto comandante.

Durante o próprio confinamento disseram-nos para nos abstrairmos o mais possível, evitando ouvir e ler muitas coisas sobre a pandemia. Neste momento, relativamente aos testes, estamos à espera de fazer segundos testes para saber se está tudo bem.

Q- Após este período conturbado na vossa unidade, sente diferenças na equipa?

R- Sim, saímos reforçados. Esta crise deu-nos ferramentas adicionais para desempenhar o nosso trabalho.

Q- O aproximar da época de incêndios rurais leva-nos a refletir sobre a sua conjugação com a pandemia. Como será operacionalizada essa integração?

R- De facto, esse aspeto deixa-nos muitas dúvidas. Como será mantido o distanciamento social durante um incêndio rural? É muito difícil. Se formos para fora do nosso distrito, não sabemos com quem vamos contactar. Se bombeiros de outros distritos vierem para o nosso quartel, as mesmas dúvidas se aplicam. Vamos depois ter capacidade para testar toda a gente? Não sei.

Nunca sabemos se estamos a contactar com pessoas infetadas, porque muitas vezes são assintomáticas.

Por exemplo, os nossos 3 bombeiros que estavam infetados não tinham quaisquer sintomas.

Q- A integração dos elementos que tinham estado infetados foi pacífica?

R- Sim, eles tinham muita vontade de regressar ao seu posto de trabalho. Essa vontade advinha também do facto de quererem desligar-se de toda a situação pela qual passaram. Uma das minhas preocupações era eles e as suas famílias. 🔥

“Estamos a trabalhar normalmente, mas com atenção e cuidados redobrados.”





« Liderança e Segurança da Equipa em Tempo de Pandemia »»

Nestes tempos de pandemia, em que vivemos a maior crise de saúde pública das últimas décadas, o mundo tem vindo a adaptar-se a novas rotinas, tanto a nível profissional como pessoal. Contudo, devemos salientar que certos trabalhadores, como os bombeiros, têm sido particularmente fustigados. Robert Brown, membro das Forças Especiais dos Bombeiros de Nova Iorque, destaca o aumento substancial das exigências e riscos vividos durante o expediente, nestes últimos meses. Aliás, Brown refere que muitos bombeiros têm sido invadidos pelo receio de contagiar as suas próprias famílias, mencionando que muitos destes profissionais “dormem nas suas próprias viaturas, de maneira a evitar o contacto com os seus familiares próximos”.

Esta conjuntura acarreta um incremento dos níveis de stress e desgaste psicológico dos bombeiros e suas famílias, desencadeando uma redução motivacional e, provavelmente, um acentuar de situações em que é difícil conciliar as responsabilidades do domínio profissional e familiar (pessoal). No entanto, o líder de cada corporação de bombeiros pode ter um papel fundamental nesta matéria, evitando a concretização deste ciclo negativo.

Segundo Robert Brown, um dos principais objetivos de qualquer líder passa por garantir a segurança e integridade física da sua equipa. Com efeito, a investigação científica neste tema corrobora esta afirmação. Num estudo de 2016, com base nos dados disponibilizados por 349 bombeiros norte-americanos, Smith, Eldridge e DeJoy verificaram que o líder com foco acrescido na segurança, demonstrando um interesse genuíno em satisfazer as necessidades psicológicas dos seus colaboradores, ouvir, aconselhar e zelar pela sua proteção ocupacional, promove ►





o aumento do clima de segurança, no qual toda a equipa adere a comportamentos de segurança durante a sua atividade laboral. Neste sentido, um líder que promove a inclusão da sua equipa na discussão acerca das medidas de prevenção a adotar, e que se preocupa com o bem-estar e saúde dos seus colaboradores, desempenha um papel essencial na gestão emocional no decorrer desta crise, uma vez que motiva a equipa a cumprir as normas de segurança e fomenta o aumento dos níveis de confiança. Estes simples comportamentos do líder podem desencadear um verdadeiro ciclo positivo, caracterizado pelo incremento do bem-estar psicológico, diminuição do receio dos bombeiros em contaminar as suas famílias e, por conseguinte, a atenuação de uma eventual interferência negativa do domínio profissional na esfera familiar. 🔥

Nota 1: O artigo referido nesta notícia está disponível em <https://www.firehouse.com/leadership/article/21134065/first-due-break-the-chain-of-catastrophe>

Nota 2: sobre Robert Brown Jr., PA ver <https://www.firehouse.com/contributors/contact/10496828/robert-brown>





COMANDANTE PEDRO BARBOSA, BOMBEIROS DE LOURES

“ Como nós, bombeiros, nos vamos proteger? ”

Q- Apesar das Corporações de Bombeiros estarem preparadas para situações de crise e emergência, a verdade é que esta pandemia nos apanhou a todos desprevenidos. Esta situação trouxe certamente muitas novidades para o vosso quotidiano... contem-nos um pouco a sua experiência.

R- No passado deparámo-nos com situações de alguma gravidade (surto de H1N1 e as suspeitas de ataques terroristas após o 11 de setembro), mas nada se compara com esta crise pandémica. A grande pergunta inicial que fizemos foi: “Como nós, bombeiros, nos vamos proteger?” Para que pudéssemos cumprir devidamente o nosso trabalho, era essencial estarmos protegidos.

Numa fase preliminar, no decorrer do mês de fevereiro, concluímos que seria importante realizar ações de sensibilização, de modo a comunicar a toda a corporação as características deste vírus e principais cuidados a ter.

Q- Considera que os bombeiros se mostraram muito receosos numa primeira fase’

R- Sim, bastante. Muitos bombeiros tinham receio de ser contaminados e, sobretudo, de contaminar as suas famílias. Vários profissionais manifestaram interesse em pernoitar no quartel, para que o contacto com os seus familiares fosse reduzido o mais possível. Os momentos iniciais desta crise caracterizaram-se pela elevada ansiedade, ►





desencadeada também pela escassez de equipamentos de proteção individual, e por algum desconhecimento e dúvida. Um dos papéis principais do comando passou por, essencialmente, desmitificar informações menos precisas divulgadas por alguns meios de comunicação social. Neste sentido, também solicitámos o apoio das psicólogas da Câmara Municipal de Loures.

Q – De facto, a vossa corporação foi pioneira na questão da formação e em terem recorrido ao apoio de psicólogos para enfrentar esta crise. Como foi sentida esta necessidade e, por outro lado, como foi a experiência?

R- Com efeito, todos os bombeiros manifestavam receio e ansiedade. Uma vez que tínhamos conhecimento de que estas psicólogas estavam a acompanhar outros funcionários municipais (por exemplo, trabalhadores responsáveis pela recolha de RSU's), e cuja intervenção estava a ser globalmente positiva, julgámos que seria importante recorrer ao apoio destas profissionais.

“
Concluimos
que o apoio
psicológico
permitiu
dotar todos
os bombeiros
com
ferramentas,
para lidar
com o medo.
”





Durante a intervenção das psicólogas, houve uma grande abertura por parte dos bombeiros em falar sobre os seus medos e receios. Por norma, há alguma retração em revelar os verdadeiros anseios, mas aqui não foi o caso. Concluimos que o apoio psicológico permitiu dotar todos os bombeiros com ferramentas, para lidar com o medo. Aliás, chegámos mesmo à conclusão que, tendo em conta o impacto tão positivo desta intervenção, seria muito importante manter o apoio psicológico após o fim da Covid-19.

Q- Por que considera que o apoio psicológico deveria continuar a ser prestado?

R- Não podemos esquecer que os bombeiros, no seu dia a dia, lidam com situações de grande dificuldade. Costumo dizer que convivemos com o nascimento e a morte. A gestão emocional nem sempre é fácil e, nesse sentido, penso que seria relevante manter a ação das psicólogas na nossa corporação.

Q- No decorrer deste surto pandémico, registaram alguma infeção por Covid-19?

R- Não. Todos os profissionais com sintomas suspeitos realizaram testes e, felizmente, deram todos negativo. Julgo que a ausência de casos positivos se deveu ao plano de contingência delineado e, sobretudo, ao facto de termos implementado ações de sensibilização com bastante antecedência. Sempre procurámos transmitir a ideia de que o quartel é como se fosse a nossa habitação, onde temos de cumprir todas as normas de segurança, para que todos nos possamos sentir mais seguros. Penso que, com efeito, as ações de sensibilização realizadas tiveram um papel preponderante nesta matéria. 🔥





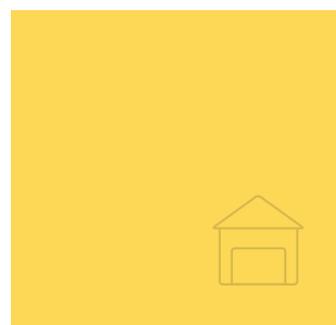
COMANDANTE LUIS ABREU, BOMBEIROS DE SACA VÉM

“ O impacto inicial não foi totalmente fácil de gerir, mas acabámos por nos habituar ”

Q- O caráter inusitado desta crise pandémica afetou-nos a todos por igual. Enquanto comandante de uma corporação de bombeiros, fale-nos um pouco da sua experiência...

R- Tenho muitos anos de serviço (comecei com 15 anos). No entanto, nunca tinha assistido a uma situação destas. Passámos por grandes inundações, como as de 1983, e incêndios devastadores em 2017 e 2003, por exemplo. De maneira a fazer o balanço semanal da situação, todas as quartas-feiras os diferentes corpos de bombeiros do concelho de Loures acordaram fazer um pequeno briefing. Elaborámos um plano de contingência que assentava em dois pontos principais: salvaguardar todos os operacionais da nossa unidade e, por outro lado, continuar a garantir o serviço à população. Para isso, algumas das medidas diziam respeito ao encerramento dos portões do quartel e à interdição de acesso a pessoas alheias à unidade. Estas medidas tinham como finalidade controlar a circulação de pessoas, evitando assim eventuais contágios.

Não pôde, nem pode haver a mínima distração em relação às normas e procedimentos de segurança. Desde dia 28 de fevereiro, aquando da publicação da nossa ordem de serviço, temos vindo a melhorar todos os procedimentos e a acompanhar mais de perto cada um dos nossos bombeiros. ►





“Estamos a trabalhar normalmente, mas com atenção e cuidados redobrados.”



Q- Qual o número de elementos ativos na corporação que comanda?

R- Temos cerca de 82 operacionais. A partir de 1 de abril, optámos por estabelecer turnos semanais, sendo que numa semana tínhamos um conjunto de elementos e, na seguinte, tínhamos outro. Caso houvesse algum caso positivo, esta forma de organização possibilitaria um controlo mais rigoroso. Também era uma maneira de os bombeiros cumprirem a sua quarentena e passarem mais tempo com as suas famílias, o que é muito importante. Esta organização do trabalho manteve-se em vigor até dia 9 de maio.

Q- Houve algum caso de contágio registado?

R- Felizmente não. Julgo que estas medidas possibilitaram a proteção e resguardo dos nossos elementos. Aproveito a ocasião para realçar o grande espírito de sacrifício e abnegação dos bombeiros. Foi notável! ►





Q- Sabemos que na unidade que comanda foi fomentado o apoio psicossocial dos bombeiros. Como surgiu essa iniciativa?

R- A implementação de ações de apoio psicossocial foi proposta num dos briefings semanais. O principal objetivo passaria pela prevenção da ansiedade, pânico e, sobretudo, medo. Diversos fatores causavam ansiedade, até mesmo a utilização de todo o material de proteção durante várias horas. Achámos por bem que profissionais especializados falassem com a equipa, que os ouvissem. Queríamos promover ações pedagógicas, com linguagem acessível e corrente, de maneira a reforçar a motivação e autocontrolo da equipa.

Q- Quais eram as principais características destas ações de apoio psicológico? Qual foi o feedback da equipa?

R- Estas ações decorreram de 15 a 31 de abril. Tinham uma duração aproximada de 1h30, de manhã e tarde. Em cada ação participavam cerca de 20 elementos. Os operacionais que assistiam estavam adstritos às ambulâncias 24h do INEM. São aqueles elementos que estão na linha da frente. Em relação ao feedback, este foi muito positivo! Vamos certamente repetir estas ações.

Q - Considera que todos os procedimentos de segurança e formas de atuação foram interiorizados pelos bombeiros?

R- Sim. O impacto inicial não foi totalmente fácil de gerir, mas acabámos por nos habituar. O facto de os procedimentos serem diários ajudou a criar uma rotina e permitiu uma melhor interiorização.

Não baixámos a guarda em nenhum momento! Fazemos um controlo adequado e a desinfecção de todo o equipamento. Inclusivamente, reduzimos a quantidade de material presente no interior das ambulâncias, para evitar a sua eventual contaminação.

Queria destacar que, numa fase inicial, tivemos algumas dificuldades no que se refere à quantidade de equipamento de proteção individual disponível. Realço o papel fundamental das empresas da região e, até mesmo de alguns particulares, que nos forneceram material necessário para a realização do nosso trabalho. 🔥

“O impacto inicial não foi totalmente fácil de gerir, mas acabámos por nos habituar”

