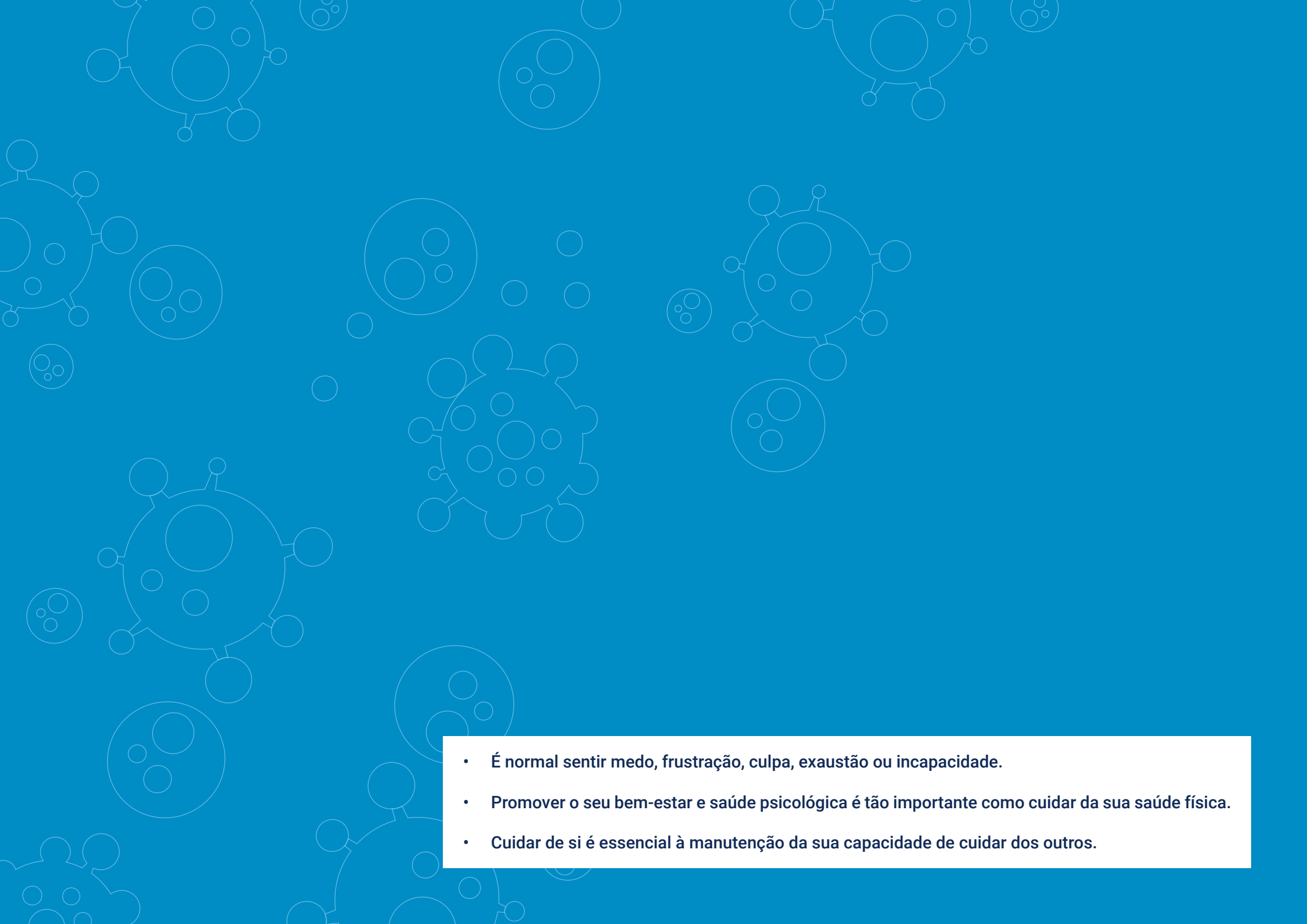


# COVID-19

## AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA

- 
- É normal sentir medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
  - Promover o seu bem-estar e saúde psicológica é tão importante como cuidar da sua saúde física.
  - Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros.

O surto de COVID-19 impõe **DIVERSOS DESAFIOS E DIFICULDADES AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE**, desde logo, porque estão na linha da frente:



**MEDO DE INFECÇÃO** pela exposição elevada.



**MEDO DE SER VEÍCULO** de infecção para os familiares e amigos.



**SENSAÇÃO** de insegurança no trabalho.



**CULPA** pela dificuldade em conciliar o papel, as exigências e necessidades profissionais e familiares.



**EXAUSTÃO FÍSICA** por excesso de trabalho e diminuição do autocuidado.



**SOBRECARGA** emocional e “anestesia” emocional.



**DIFICULDADE** em gerir o mal-estar psicológico dos doentes.



**PRESSÃO** do tempo e dificuldade na priorização de tarefas e gestão de recursos.



**DILEMAS** éticos pela eventual necessidade de racionalização da oferta de cuidados.



**NECESSIDADE** de gerir falhas de comunicação e desinformação / ‘fake news’.



**ESTIGMA** e discriminação social.

Uma vez que estão **EXPOSTOS A SITUAÇÕES DE STRESSE ELEVADO**, os profissionais de saúde são particularmente vulneráveis a sentimentos de medo e ansiedade e ao *burnout*.

# LEMBRE-SE

- » **MEDO E ANSIEDADE SÃO EMOÇÕES / SENTIMENTOS NORMAIS.**
- » **VIVENCIAR STRESSE NÃO É SINAL DE FRAQUEZA.**
- » **VIVENCIAR STRESSE NÃO SIGNIFICA IMPREPARAÇÃO.**
- » **STRESSE NÃO É UM SENTIMENTO SÓ SEU: É PARTILHADO PELOS COLEGAS, PESSOAS COM DOENÇA E SUAS FAMÍLIAS.**
- » **NÃO HÁ RECEITAS PARA A GESTÃO DO STRESSE:**
  - **REAGIMOS TODOS DE FORMAS DIFERENTES.**
  - **PROCURE RESPEITAR AS ESTRATÉGIAS DOS OUTROS (SILÊNCIO, ISOLAMENTO, IRRITABILIDADE, NECESSIDADE DE FALAR).**
  - **RECORRA ÀS SUAS PRÓPRIAS ESTRATÉGIAS HABITUAIS DE GESTÃO DO STRESSE (NÃO É ALTURA PARA TENTAR APRENDER ESTRATÉGIAS NOVAS).**

# GARANTA AS SUAS NECESSIDADES BÁSICAS E CUIDE DE SI



**DESCANSE** (respeite momentos de pausa, sono, dias de folga)



**ALIMENTE-SE** de forma saudável



**HIDRATE-SE**



**FAÇA EXERCÍCIO** físico e de respiração / relaxamento



**MANTENHA CONTACTO** com familiares / amigos



**REALIZE ACTIVIDADES** de lazer (veja um filme ou série / leia um livro)



# **NÃO SE SINTA CULPADO POR RESERVAR TEMPO PARA SI**

**OS OUTROS ESTÃO A TRABALHAR,  
MAS TAMBÉM CHEGARÁ A VEZ DELES  
DESCANSAREM E DE SEREM RENDIDOS.**

**CUIDAR DE SI É REDUZIR  
A CARGA DOS COLEGAS.**

**CUIDAR DE SI REDUZ  
O RISCO DE ERRO.**

**CUIDAR DE SI PERMITE-LHE  
CUIDAR DOS OUTROS.**

# CONTROLE O RITMO! ESTE PERÍODO PODE SER **UMA MARATONA**

- » Evite o recurso a estratégias como o consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias aditivas.
- » Mantenha-se informado e actualizado, consultando sempre fontes credíveis de informação apenas uma / duas vezes por dia.
- » Concentre-se na resolução dos problemas.
- » Lembre-se que não está sozinho e promova a cooperação entre colegas.
- » Seja construtivo e optimista: elogiar os colegas gera motivação e uma atitude confiante combate o desalento.
- » Partilhe os casos de sucesso.
- » Lembre-se que está a contribuir para o bem colectivo.



# CONTE COM O APOIO DOS COLEGAS



Partilhar as suas preocupações, medos e experiências ajuda a combater a sensação de isolamento e é essencial para aumentar a resiliência e a confiança na sua rede de apoio.



Não estranhe se, por estigma ou medo, sentir que é evitado por familiares e amigos. Privilegie os meios digitais para comunicar e apoie-se nos seus colegas e nos seus líderes.



Mostre-se disponível: procure escutar e apoiar os colegas, nomeadamente os menos experientes.





# PROCURE AJUDA

- » Não tenha vergonha de pedir ajuda se se sentir preocupado, sobrecarregado ou esgotado.
- » Esteja atento a sintomas como irritabilidade, hipervigilância, imagens e pensamentos intrusivos, insónia ou tristeza significativa e prolongada.

**RESPEITE O SEU RITMO!**  
**RECONHEÇA AS SUAS DIFICULDADES!**  
**APOIE-SE NOS COLEGAS E NA FAMÍLIA!**  
**PEÇA AJUDA, SEMPRE QUE NECESSÁRIO!**



