

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 infeção para os familiares e amigos.
- **SENSAÇÃO** de insegurança no trabalho.
- **CULPA** pela dificuldade em conciliar as exigências e necessidades profissionais e a família.
- **EXAUSTÃO FÍSICA** por excesso de trabalho e diminuição do autocuidado.
- **SOBRECARGA** emocional e “anestesia” emocional.
- **DIFICULDADE** em gerir o mal-estar psicológico e a ansiedade dos doentes.
- **ESTIGMA** e discriminação social

### LEMBRE-SE:

- É **NORMAL** nesta altura sentir medo, frustração, culpa ou incapacidade e estes não são sinais de fraqueza.
- Promover o bem-estar e saúde psicológica é **TÃO IMPORTANTE** como cuidar da saúde física.

### O que fazer?

#### 1. 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

#### 3. CONTROLE O RITMO! ESTE PERÍODO PODE SER UMA MARATONA

- Mantenha-se informado, consultando sempre fontes **CREDÍVEIS** de informação apenas uma ou duas vezes por dia.
- Concentre-se na **RESOLUÇÃO** dos problemas.
- Partilhe os casos de **SUCESSO**.
- Lembre-se que está a contribuir para o **BEM COLETIVO**

#### 2. NÃO SE SINTA CULPADO POR RESERVAR TEMPO PARA SI

- **CUIDAR DE SI** PERMITE-LHE CUIDAR DOS OUTROS.
- **CUIDAR DE SI** REDUZ O RISCO DE ERRO.

#### 4. CONTE COM O APOIO DOS COLEGAS

- **PARTILHAR AS PREOCUPAÇÕES**, medos e experiências ajuda a combater a sensação de **ISOLAMENTO** e melhora o dia-a-dia
  - Não estranhe se por medo, sentir que é **EVITADO** por familiares e amigos. Privilegie os meios digitais para comunicar e **APOIE-SE NOS COLEGAS QUE ESTÃO NA MESMA SITUAÇÃO**

#### 5. PEÇA AJUDA, SE NECESSÁRIO

- Não tenha vergonha de pedir ajuda se se sentir preocupado, sobrecarregado ou esgotado.
- **IDENTIFIQUE AS SUAS ESTRATÉGIAS HABITUAIS DE GESTÃO DO STRESSE**, que no passado provaram ser eficazes com situações difíceis e ponha-as em prática, novamente.

