

# IMPACTO DOS MEUS COMPORTAMENTOS



## Checklist sobre o Impacto dos Comportamentos Pró-Sociais e Pró-Saúde na Comunidade

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. Ultrapassar esta pandemia é da responsabilidade de cada um de nós e de todos.

Cada um de nós pode ter um papel importante e ser um mobilizador social na adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde face à circunstância excepcional que vivemos. Quando cuidamos da nossa Saúde (Física e Psicológica) **não cuidamos apenas da nossa Saúde e do nosso bem-estar, mas da Saúde e do bem-estar de todos.**

Utilize esta Checklist para **reflectir sobre as suas acções e comportamentos durante a pandemia** (quer nos períodos de **confinamento**, quer nos períodos de **desconfinamento**). Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e pensar sobre o nosso papel, o **contributo das nossas atitudes e comportamentos** no combate ao novo coronavírus, bem como sobre o seu **impacto, em nós e nos outros.**

1. Conheço os sintomas de COVID-19 identificados pelas autoridades de saúde e sei que, se os observar (em mim ou nos outros), devo ligar para a Linha SNS24 e seguir todas as indicações médicas.
2. Mantenho-me informado e actualizado sobre as orientações e medidas recomendadas pela DGS e autoridades de Saúde.
3. Cumpro com rigor as recomendações da DGS, em todas as situações.
4. Incentivo aqueles que estão à minha volta a cumprirem as recomendações da DGS. (Mas concentro-me, sobretudo, naquilo que posso controlar: o meu comportamento).
5. Respeitando as recomendações da DGS, defini um plano e critérios para a realização das minhas actividades e contactos sociais presenciais, com os quais me sinto confortável, e partilhei-os com as pessoas de quem sou próximo.
6. Procuo adaptar-me, um dia de cada vez, aos desafios que esta situação de incerteza nos coloca, gerindo as minhas necessidades em função das recomendações que existem nesse momento.
7. Estou informado e cumpro o plano de contingência dos diferentes espaços que frequento (trabalho, escola, transportes públicos, espaços públicos e outros).

- 8. Partilho apenas informações de fontes credíveis, quando não tenho dúvidas sobre a sua veracidade e apenas quando considero úteis para ajudar outras pessoas.
- 9. Expresso, junto daqueles que me rodeiam, a minha confiança nos profissionais de saúde e autoridades responsáveis.
- 10. Cuido das minhas relações com os outros. Dedico, regularmente, tempo à minha família e amigos, mantendo o contacto (presencial ou à distância) e alimentando relações positivas. Recorro à minha rede de apoio sempre que necessário e mostro-me igualmente disponível para apoiar os outros.
- 11. Sempre que possível, mostro-me disponível para realizar acções e pequenos gestos de solidariedade e cooperação entre familiares, amigos ou vizinhos.
- 12. Não participo em quaisquer acções ou comportamentos de discriminação ou estigmatização de pessoas ou grupos de pessoas.
- 13. Cuido do meu bem-estar. Respeito rotinas de sono e de descanso e mantenho uma alimentação saudável, conforme as minhas necessidades, bem como actividade física regular. Realizo actividades que me dão prazer e incentivo também aqueles que estão à minha volta a reservarem tempo para o autocuidado.
- 14. Cuido da minha Saúde Psicológica. Reconheço que é natural que esta situação provoque ansiedade, preocupação, medo, tristeza ou dificuldades no sono. Procuo falar sobre estes sentimentos com pessoas em quem confio e recorro a actividades que me ajudam a relaxar.
- 15. Se eu ou alguém que eu conheço precisar de ajuda a lidar com os sentimentos e desafios que esta situação provoca sei que posso procurar ajuda junto de um Psicólogo ou da Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24.

## CHAVE DE LEITURA



Os seus comportamentos pró-sociais e pró-saúde têm um valor e impacto muito importante. Todos os comportamentos que tiver assinalado com um ✓ representam um contributo activo no combate à pandemia e beneficiam toda a comunidade.

O NOSSO CONTRIBUTO COMEÇA NO NOSSO COMPORTAMENTO.  
**OBRIGADO PELO SEU!**