

COVID-19

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

1ª PUBLICAÇÃO: 20 DE MARÇO DE 2020
CONSULTE O DOCUMENTO ORIGINAL [AQUI](#)
REVISÃO: OUTUBRO DE 2020

- **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.**

A pandemia COVID-19 impõe **DIVERSOS DESAFIOS E DIFICULDADES AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE**



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!

CONTROLE O RITMO DE TRABALHO!

- » 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!

A Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24 dispõe de aconselhamento específico para Profissionais de Saúde.



