

# COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA QUEM  
CONTINUA A TRABALHAR  
FORA DE CASA**

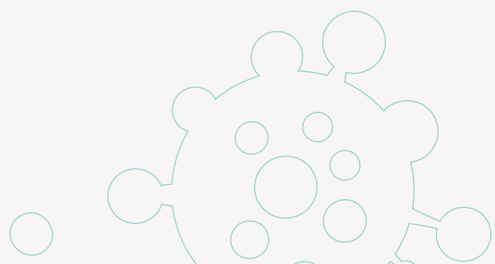
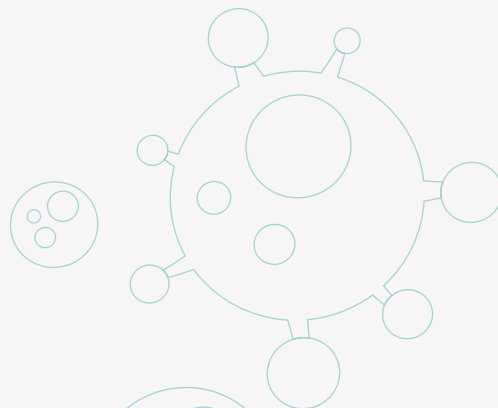
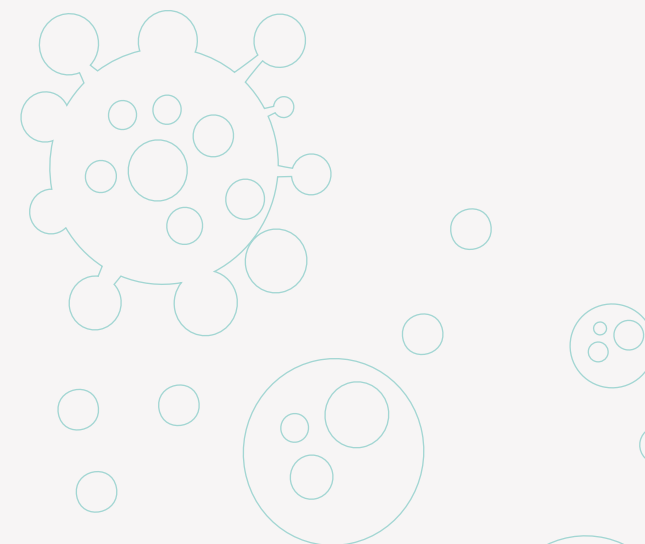
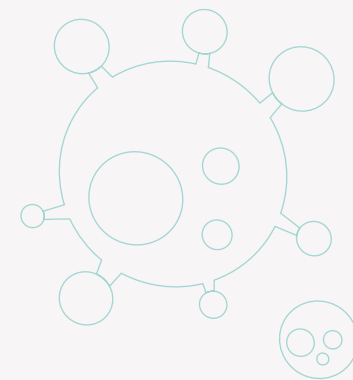
**1ª PUBLICAÇÃO:** 03 DE ABRIL DE 2020  
**CONSULTE O DOCUMENTO ORIGINAL [AQUI](#)**  
**REVISÃO:** NOVEMBRO 2020

**A pandemia COVID-19 veio alterar as nossas vidas e impõe-se como um desafio muito exigente:** é necessário criar estratégias de adaptação, organizar novas rotinas laborais e pessoais e lidar com múltiplas fontes de pressão.

## OS PROFISSIONAIS QUE TÊM DE CONTINUAR A DESEMPENHAR AS SUAS FUNÇÕES NO LOCAL DE TRABALHO HABITUAL

colocam-se a si mesmos (e potencialmente a outros, por exemplo, aos familiares com quem vivem) em risco de contágio. Esta situação cria um **nível elevado de stresse diário**, uma vez que, para além dos seus deveres, têm de cumprir rigorosamente todas as medidas de protecção e manter uma atitude profissional e de cortesia quando respondem às necessidades, expectativas e exigências dos clientes. Simultaneamente, mantêm as suas vidas pessoais fora do local de trabalho, tendo de gerir, enquanto trabalham, a incerteza sobre o que se passa no seu lar e como os seus familiares estão a lidar com a situação.

Por estes motivos, **é natural e possível que a situação tenha impacto na sua saúde física e psicológica**, que se sinta **ansioso, com medo, preocupado, exausto, culpado ou incapaz**. Que se sinta **vulnerável, injustiçado** (por não poder estar em casa) e **zangado** com todos os que não cumprem as medidas de isolamento. Embora esta situação seja temporária, ainda durará um período razoável. Por isso, **é muito importante que cumpra todas as medidas de protecção e que CUIDE DE SI**.



# CUMPRA TODAS AS MEDIDAS DE PROTECÇÃO



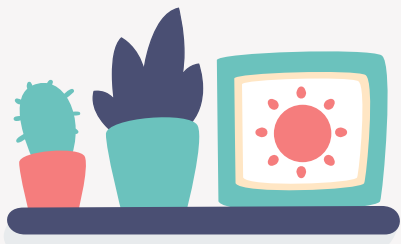
» **Conheça e respeite o Plano de Contingência** da organização na qual trabalha (ou o seu Plano Pessoal de Contingência, caso seja um trabalhador independente).

» **Mantenha-se informado e actualizado** sobre as orientações emitidas pelas autoridades públicas de saúde.

» **Garanta que cumpre rigorosamente todas as medidas de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico.** Assegure que a organização onde trabalha toma as medidas necessárias para que lhe seja possível cumprir as recomendações de protecção (por exemplo, os postos de trabalho devem respeitar as regras de distanciamento físico e, de acordo com as indicações da DGS, a entrada de clientes no espaço físico da organização deve ser limitada).

» **Monitorize activamente sintomas e sinais de alerta.** Em caso de dúvida deve contactar a Linha SNS24 e iniciar de imediato o isolamento.

# CUIDE DE SI



» **Aceite que além de ser um profissional é uma pessoa, com receios e ansiedades** normais face a esta situação. Que pode sentir inveja daqueles que podem ficar em casa. E que se pode sentir culpado por colocar a sua família em risco.

» **Aceite que apesar de continuar no seu local de trabalho habitual, as exigências são maiores agora.** Que é necessário adaptar-se a novas regras, gerir os seus sentimentos e reorganizar a sua vida pessoal e familiar. Qualquer erro cometido neste período de ajustamento, dificuldade de concentração ou diminuição da produtividade não pode ser considerados incompetência ou inferioridade.

» **Concentre-se naquilo que pode controlar.** E o que pode controlar é o seu comportamento (e não o dos outros). Cumpra todas as medidas de protecção e procure organizar a sua vida profissional e pessoal da melhor forma possível.



» **Confie em si e nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.** Lembre-se das estratégias que usou e que foram benéficas quando enfrentou outras situações adversas no passado. Normalmente somos surpreendidos pela nossa resiliência face a desafios complicados.

» **Mantenha as suas rotinas** de pausa e descanso. Assim como uma alimentação saudável e algum exercício físico. Na sua vida pessoal procure também respeitar as rotinas habituais.

» **Mantenha contactos sociais,** não só com colegas de trabalho com quem possa partilhar a sua experiência da situação, mas também com os seus familiares e amigos.

» **Desligue do trabalho.** Quando chegar a casa dedique-se à sua família, aos seus interesses e actividades que lhe dão prazer (ou permita-se não fazer nada).

» **Esteja atento a cargas e ritmos de trabalho desadequados.** Não aceite uma carga de trabalho maior do que aquela que consegue suportar, nem um ritmo que não consegue acompanhar. Situações de sobrecarga aumentam o risco de acidentes de trabalho e de burnout. Fale com a sua chefia ou com o responsável de Recursos Humanos da organização onde trabalha.

» **Identifique e reconheça sinais de alerta** para a sua Saúde Psicológica. Se sente níveis demasiado elevados de stresse ou ansiedade e fadiga intensas; se aumentou o seu consumo de álcool; se está muito irritável e de mau humor; se houve um aumento de problemas no seu relacionamento com colegas; se não consegue relaxar e concentrar-se; se tem dificuldade em adormecer/dormir ou alterações significativas de apetite peça ajuda e fale com um Psicólogo.

» **Sinta orgulho em si** e saiba que muitos outros também sentem orgulho em si e em todos aqueles que se mantêm a trabalhar fora de casa em prol do bem comum.

» **Mantenha uma atitude positiva e confiante.** Os profissionais e as autoridades de saúde estão a fazer tudo o que podem para conter o vírus e responder às pessoas que estão doentes. Esta situação é apenas temporária e dela também podem nascer coisas positivas.

» **Projecte-se no futuro** e pense como se vai sentir quando tudo isto acabar: as aprendizagens que terá feito, a capacidade de adaptação que terá demonstrado, as competências que desenvolveu.



## CONSULTE

["Como me sinto?" - Checklist para Colaboradores/Trabalhadores](#)

[Caminhos de Decisão em Saúde Psicológica no Trabalho](#)

[Perguntas e Respostas sobre o Burnout](#)

# RECONHEÇA A SUA CORAGEM.

Apesar do estado de emergência que vivemos, os cidadãos continuam a ter resposta a todas as suas necessidades essenciais. **Ao continuar a trabalhar fora de casa está a contribuir activamente e de forma vital para o funcionamento da sociedade e para o bem-estar colectivo.**

# OBRIGADO!



