

## PENSAMENTOS

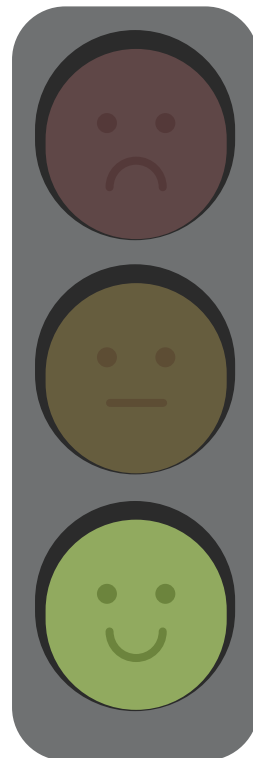
Ultimamente tenho mais dificuldade em concentrar-me, parece que não faço nada de jeito

## SENTIMENTOS

Sinto-me cansado e culpado por nãoconseguir realizar todas as minhas tarefas.

## COMPORTAMENTOS

É frequente trabalhar mais horas e é raro fazer pausas durante o dia.



Na generalidade sinto-me bem. Estes pensamentos e sentimentos só me preocupam de vez em quando ou nunca me ocorrem.

### Se te sentes assim...

- » Sempre que se estiver a sentir pouco produtivo, ansioso ou sobrecarregado, faça uma pausa.
- » Respire fundo, faça exercício físico, ligue a um amigo e só depois regresse ao trabalho. [Consultar esta informação sobre Saúde Psicológica pode ajudar.](#)

### Se um colega se sente assim...

- » Convide o colega para fazerem uma pausa em conjunto. Encoraje-o a envolver-se em actividades sociais.
- » [Consultar esta informação sobre Saúde Psicológica pode ajudar.](#)

### Se os colaboradores se sentem assim...

- » Construa um Local de Trabalho Saudável. Um Psicólogo pode ajudá-lo a promover o equilíbrio entre a vida profissional e familiar e a prevenir o stresse na sua organização.
- » [Consultar esta informação sobre Saúde Psicológica pode ajudar.](#)



## PENSAMENTOS

Estou sempre preocupada e não faço nada de jeito!

## SENTIMENTOS

Sinto-me muito ansiosa e frustrada.

## COMPORTAMENTOS

Chego sistematicamente atrasada, porque não me apetece ir trabalhar. E quando estou no trabalho é como se não estivesse.



Não me sinto bem. Estes pensamentos e sentimentos preocupam-me com bastante frequência.

### Se te sentes assim...

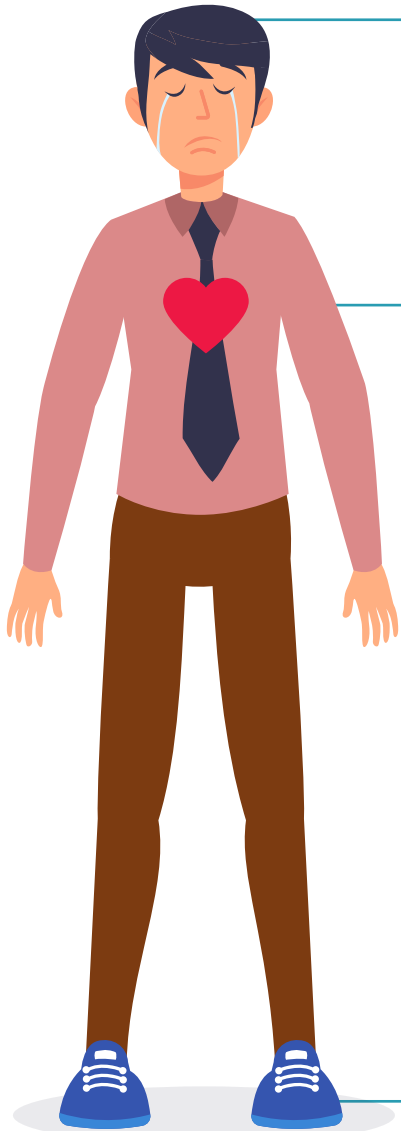
- » Procure ajuda. Um Psicólogo pode ajudar.
- » Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.
- » Fale com pessoas em quem confie, dentro e fora do Local de Trabalho, sobre aquilo que o preocupa e o faz sentir stressado.

### Se um colega se sente assim...

- » Mostre-se disponível para ouvir.
- » Sugira ao colega que procure ajuda. Um Psicólogo pode ajudar.

### Se os colaboradores se sentem assim...

- » Implemente uma Estratégia de Prevenção e Intervenção nos Riscos Psicossociais. Um Psicólogo pode ajudá-lo a desenvolver acções relativas ao ambiente de trabalho, às tarefas laborais, ao negócio, às relações e desenvolvimento profissional e pessoal dos colaboradores.



## PENSAMENTOS

Não sei o que hei-de fazer... sou um fracasso. Vou ser despedido.

## SENTIMENTOS

Sinto-me exausto e muito sozinho.

## COMPORTAMENTOS

Só me apetece chorar, nem decisões simples consigo tomar. Às vezes, não consigo levantar-me da cama quando são horas de ir trabalhar.



Não me sinto nada bem. Estes pensamentos e sentimentos preocupam-me constantemente.

## Se te sentes assim...

- » Procure ajuda! Contacte um Psicólogo. Em alternativa, contacte o seu Médico de Família e peça-lhe que lhe referencie um Psicólogo.
- » Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24.

## Se um colega se sente assim...

- » Mostre-se disponível para ouvir.
- » Incentive e apoie o colega a **procurar ajuda junto de um Psicólogo**.

## Se os seus alunos se sentem assim...

- » Incentive e apoie os colaboradores a **procurarem ajuda junto de um Psicólogo**.
- » Planeie um programa de regresso/readaptação ao trabalho, após ter sido ultrapassado o problema de Saúde Psicológica.
- » Construa um Local de Trabalho Saudável para os seus colaboradores. Um Psicólogo pode ajudá-lo.