

SAÚDE PSICOLÓGICA, AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

TOP 5 SUGESTÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

1 Lembre-se que, nesta situação, é natural sentir medo, stresse, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade neste momento, 3 em cada 4 Profissionais de Saúde reporta níveis médios ou elevados de exaustão emocional e burnout. Preencha a [Checklist Como me Sinto?](#).

2 Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros, reduz o risco de erro e a carga dos colegas. Respeite, tanto quanto possível, momentos de pausa e sono.

3 Cuidar do seu bem-estar e Saúde Psicológica é tão importante como proteger a sua Saúde Física. Reserve tempo para si, sem culpa. Escolha actividades que lhe dêem prazer e sejam tranquilizantes para si.

4 Mantenha contacto com colegas, familiares e amigos. Aumente a sua conexão com outras pessoas importantes para si, expresse os seus afectos e partilhe o que sente. Partilhe as suas preocupações, medos e experiências com colegas e promova a cooperação e o apoio mútuo.

5 **PEÇA AJUDA** sem vergonha, sempre que se sentir preocupado, sobrecarregado ou esgotado. Esteja atento a sintomas como irritabilidade, hiper vigilância, imagens e pensamentos intrusivos, insónia ou tristeza significativa e prolongada. A Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24 dispõe de aconselhamento específico para Profissionais de Saúde.