

CUIDAR DO SEU CORPO E MENTE É SEMPRE IMPORTANTE

Quando se cuida dos outros em situação de sofrimento, **é fundamental escutar-se, compreender-se e assumir o compromisso de cuidar de si mesmo/a.**



FATORES DE STRESS

- **Excessiva exigência** na atividade assistencial.
- **Exposição ao sofrimento** dos doentes e familiares.
- **Dilemas** éticos e morais.
- **Dificuldades de comunicação** com os doentes, os familiares, a equipa de trabalho, etc.
- **Limitações** do seu próprio papel profissional.



RISCOS QUE IMPORTA TER EM CONTA

- **A nível emocional:** impotência, medo, irritabilidade, desesperança, anestesia emocional, etc.
- **A nível comportamental:** hiperatividade, choro fácil, dificuldade em descansar ou desligar da atividade profissional, etc.
- **A nível cognitivo:** confusão ou pensamentos contraditórios, dificuldades de concentração, ruminação cognitiva, sensação de irrealidade, etc.
- **A nível físico:** pressão no peito, hiperventilação, cefaleias, tonturas, problemas gastrointestinais, contraturas, etc.
- **A nível relacional:** sentimento de falta de compreensão da parte dos outros, conflitos, isolamento, etc.



COMO PODE REDUZIR O STRESS NO SEU HORÁRIO DE TRABALHO?

- **Comunique e partilhe** com os seus colegas de forma regular como está/estão; estabeleça um momento para o fazer como forma de prevenção do stress.
- **Faça pequenas pausas** em momentos de trabalho excessivo, respire e volte a começar.
- **Quando terminar uma atividade intensa**, dedique 10-15 segundos a reduzir a tensão através de algumas respirações profundas e refletindo sobre o que acabou de fazer.
- **A empatia é fundamental** para ajudar os doentes, mas tente evitar a sobreidentificação para reduzir o impacto da fadiga por compaixão.
- **Alimente-se adequadamente** e respeite os momentos de descanso.
- **Tome consciência** da satisfação que pode experimentar no seu trabalho, inclusivamente em situações complexas.



OUTRAS RECOMENDAÇÕES QUE O/A PODEM AJUDAR

- **Tente descansar** através de um sono reparador.
- **Siga uma dieta saudável** evitando substâncias excitantes, como o álcool, a cafeína e o tabaco.
- **Faça exercício físico** e alongamentos.
- **Encontre um espaço para relaxar e “desligar”:** pratique meditação, escrita reflexiva, pinte ou desenhe, escute música ou toque um instrumento, veja filmes ou séries sem carga emocional.
- **Mantenha as suas relações sociais:** partilhe as suas preocupações com pessoas de confiança.

E, sobretudo, cuide da sua saúde mental:

- Comece o dia com um discurso positivo.
- Reflita sobre o que está a proporcionar.
- Seja compreensivo/a consigo mesmo/a.
- Normalize possíveis reações, pois isso facilita o alívio emocional.
- Utilize, ocasionalmente, o humor, dado que alivia tensões e pode diminuir o stress.
- Recorra a um dos múltiplos recursos de suporte emocional disponíveis para os profissionais de saúde.