

Conselhos aos Profissionais de Saúde

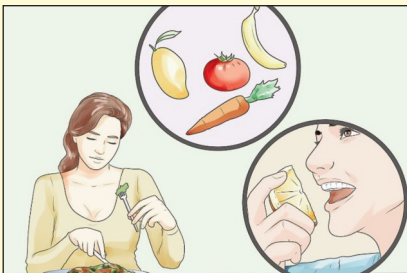
Em tempo de férias substituímos os habituais “Conselhos aos Doentes” para “Conselhos aos Profissionais de Saúde” da autoria da *Fundação La Caixa/BPI*.



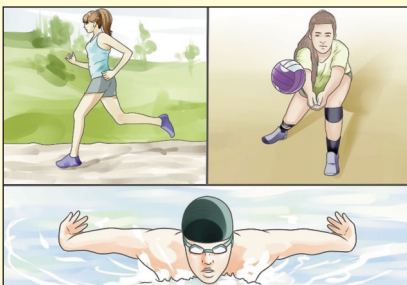
Faça pequenas pausas em momentos de trabalho excessivo



Tente descansar através de um sono reparador



Siga uma dieta saudável



Faça exercício físico



Mantenha as suas relações sociais

CUIDAR DO SEU CORPO E MENTE É SEMPRE IMPORTANTE

Porque 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.