

# DICAS APDC

## INFORMAÇÃO

### AUTOCUIDADO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

N.º 23

*Fonte:* National Center for PTSD – U.S. Veterans Affairs

O autocuidado dos profissionais de saúde pode ser um processo complexo e desafiador. Não raras vezes, estes profissionais descuidam as suas necessidades dando prioridade às necessidades dos outros. A situação pela qual estamos a vivenciar acarreta níveis elevados de *stress* e preocupações acrescidas para estes profissionais. É importante que arranje um equilíbrio entre o exercício da profissão e a saúde mental.

#### Durante os turnos deve adotar os seguintes comportamentos:

1. Automonitorização;
2. Trabalho em equipa, evitando exercer as suas atividades de forma isolada por um extenso período de tempo;
3. Pausas curtas para relaxar e controlar a ansiedade;
4. Consulta e supervisão frequente por pares;
5. Pausas para cuidados com o corpo e refrescar;
6. Procurar informações precisas e orientação para auxiliar na tomada de decisão;
7. Manter conversas úteis e evitar medos generalizados;
8. Concentrar os esforços para o que está ao seu alcance;
9. Aceitar situações que não são reversíveis;
10. Fomentar um espírito de coragem, paciência, tolerância e esperança;
11. Recorrer a linhas de apoio psicológico, se se sentir assoberbado.

**A APDC deseja-lhe um Bom Trabalho!**