

# Cuidados com Saúde Mental de Profissionais de Saúde no Contexto da Pandemia

**OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ENFRENTAM GRANDES DESAFIOS NA PANDEMIA E A SOBRECARGA DIÁRIA PODE GERAR E/OU AGRAVAR SINTOMAS EMOCIONAIS**

## RECONHEÇA OS SINTOMAS DE ESTRESSE

Sensação de irritação, raiva, angústia, ansiedade, cansaço, esgotamento, dificuldades no sono e de concentração.



## CUIDE DA SUA SAÚDE

Durma bem, mantenha uma alimentação saudável e pratique atividades físicas. Evite bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas.



## COMPARTILHE SEUS SENTIMENTOS

Converse com colegas de trabalho e familiares sobre seus sentimentos. Busque ajuda profissional se necessário.



## USE OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO A SEU FAVOR

Defina um horário para atualização das informações.

