

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

1

Faça pausas

durante o turno de trabalho

2

Descanse

depois do turno de trabalho

3

Mantenha uma dieta

equilibrada e uma hidratação adequada

4

Realize actividade física

em casa

5

Faça actividades

relaxantes em casa

6

Dedique tempo

a actividades prazerosas

7

Mantenha o contacto à distância

com familiares e amigos

8

Verbalize os seus sentimentos

9

Lembre-se que sentir medo ou angústia

são reacções normais face ao contexto actual

10

Se necessário recorra

ao Centro de Suporte e Apoio de Saúde Mental e Psiquiátrica da Ordem dos Enfermeiros apoio.ordemenfermeiros.pt