



PARE, RESPIRE E VOLTE A PENSAR



Abrandar a respiração abranda o ciclo de *stress* e estabiliza o seu lobo frontal.
DEPOIS CONSEGUE PENSAR MELHOR!

RECORDE QUE DEVE:

- **Atualizar informação** em momentos programados do dia, apenas 1 a 2x por dia!
- **Partilhar** com os seus colegas as suas preocupações.
- Garantir as necessidades de **descanso, sono e lazer e praticar exercício físico.**
- Fazer uma **alimentação saudável**, não consumir tabaco nem outras substâncias.
- Manter-se em contacto com os **amigos e os familiares.**

**Sentir *stress* não
significa que
desempenhe mal
o seu papel.**

VAI TER QUE
CORRER UMA
MARATONA.



**TRATE BEM DE SI
PRÓPRIO!**

Adaptado de: Advice for sustaining staff wellbeing in critical care during and beyond COVID-19. Intensive care society. J. Highfield. Disponível em <https://www.ics.ac.uk/ICS/Education/Wellbeing/ICS/Wellbeing.aspx>. Consultado em 16 de março 2020.

Círculo Médico, Lda. www.circulomedico.pt
17 de março de 2020.


CÍRCULOMÉDICO
SOLUÇÕES DE MARKETING EM SAÚDE

www.circulomedico.pt

Elaborado por:
Dra. Maria Teresa Egídio Mendonça.
Anestesiologista.
Março 2020