

Estressado ou Preocupado Com COVID-19?

Técnica de Gerenciamento de Stresse Passo-a-Passo para Ajudar Durante a Pandemia

53% =

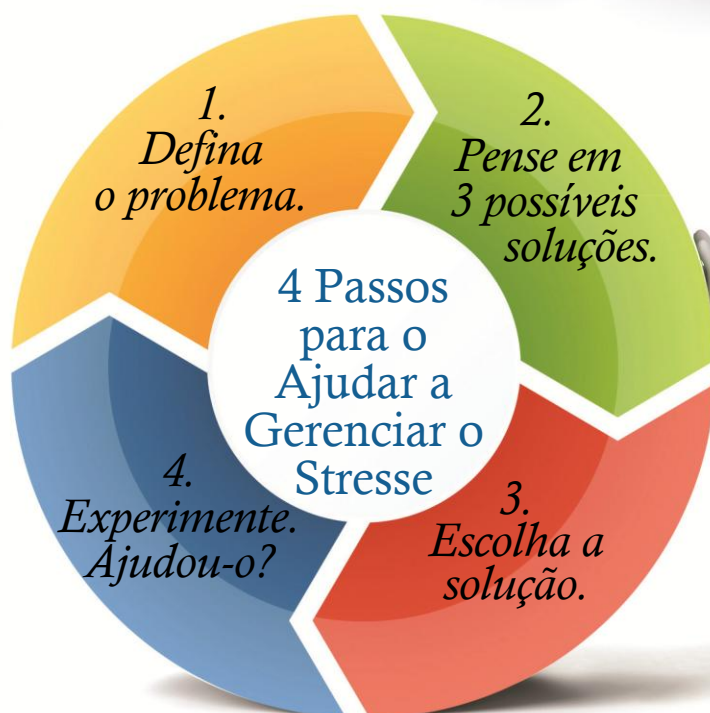
O número de adultos nos Estados Unidos que reportou que a sua saúde mental foi negativamente impactada devido à preocupação e stresse com o coronavírus (Kaiser Family Foundation, Julho 2020).

“É esgotante... mentalmente, emocionalmente e fisicamente. Tem sido um pesadelo. Nos primeiros três meses foram as limitações. Todas as pessoas estavam irritados e agressivos. Agora todos tem que usar máscaras.”

Caixa de Supermercado, EUA

“Cada vez mais pessoas telefonam e dizem que estão doentes, temos sempre poucos funcionários. Os clientes estão tensos, alguns ficam até violentos quando pedimos para usar máscara... Já não durmo bem há meses.”

Funcionário de Mercearia, EUA



O Que Posso Fazer?

Defina o problema:

Pergunte a si mesmo: “Qual é o problema?”

Exemplo: ‘Não me sinto seguro no trabalho porque as regras da COVID-19 não são cumpridas.’



Pense em 3 soluções possíveis:

Pergunte a si mesmo: “Que 3 possíveis soluções para o meu problema estão sob o meu controle?”

Exemplo: “1) Eu posso usar sempre a minha máscara e posso levar o meu equipamento de proteção individual (EPI) mesmo que os outros não usem; 2) Eu posso pedir aos meus colegas de trabalho para usarem os seus EPI; 3) Eu posso falar com o meu empregador sobre melhorar as normas de segurança.”



Escolha uma solução:

Pergunte a si mesmo: “Destas três soluções possíveis, qual é a **melhor** solução?”

Exemplo: ‘Vou pedir aos meus colegas de trabalho para usarem os seus EPI.’



Experimente! Ajudou?

Pergunte a si mesmo: “A minha solução funcionou?”



SIM

Celebre e continue!



NÃO

**Está tudo bem!
Experimente outra solução.**

