

# Stressado ou Preocupado Com COVID-19?

*Técnica de Gestão 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. Toda a gente estava zangada e combativa. Agora são as máscaras.”*

Caixa de Supermercado, EUA

*“Cada vez mais pessoas ligam a dizer que estão doentes, temos sempre poucos funcionários. Os clientes estão a ficar malucos, por vezes ficam violentos quando lhes é pedido 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 controlo?*”

**Exemplo:** “1) Eu posso usar sempre a minha máscara e posso levar o meu 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 resultou?”



**SIM**

**Celebre e continue!**



**NÃO**

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

