



COVID-19



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
CLÍNICO SAN CECILIO**

Serviço de apoio para cuidar da saúde emocional de nossos profissionais

#VenceremosEsteVirusJuntos

Os profissionais de saúde estão acostumados a lidar com situações de alerta diariamente e adquirem vários recursos pessoais, ao mesmo tempo em que fortalecem a resiliência. Mas somos humanos e também podemos manifestar problemas emocionais durante esta crise de pandemia causada pelo coronavírus (Covid-19).

Diante disso, queremos oferecer esse apoio extra que contribui para o **cuidado emocional de nossos profissionais**.

Diretrizes básicas para o equilíbrio emocional

1 Dormir



Alimentar-se Bem

2



3 Descansar



5



4



Exercícios Moderados

Desconectar às vezes
Evitar informação excessiva

Princípios fundamentais para regular nossas emoções



1 - Compartilhe suas emoções com sua família e amigos. Converse e eles o escutarão e apoiarão

2 - Seus colegas de trabalho o entenderão melhor que ninguém. O apoio entre pares, o apoio mútuo, é uma poderosa ferramenta. Use-a.

Meios de contato para **atenção personalizada**



Definir o que será colocado aqui

Ferramentas para relaxamento
Às vezes isso é insuficiente e a atenção nem sempre é acalmada por medidas básicas. As redes estão cheias de áudios de meditação e relaxamento, mas todos estamos cansados de ter que decidir quando chegarmos em casa.

Facilitamos para você, compartilhamos com você este link:

link Meditação