



CUIDADOS PALIATIVOS



Nota de isenção de responsabilidade

As informações disponibilizadas nesse site ou nos documentos se baseiam nos conhecimentos atuais e em informações limitadas às experiências de Médicos Sem Fronteiras, portanto encontram-se condicionadas à atual situação nova, urgente e excepcional ocasionada pela epidemia da Covid-19.

Essas informações são soluções imperfeitas, provisionais e excepcionais, considerando-se a falta de soluções padrão e homologadas que devem ser usadas somente na ausência de informações, protocolos, procedimentos ou materiais homologados previstos pelas normas da Organização Mundial de Saúde ou do Ministério da Saúde.

Essas informações são publicadas para escalar, ampliar e acelerar a resposta dos responsáveis e profissionais sanitários e civis da sociedade que estão envolvidos na resposta à epidemia.

Essas informações não substituem o atendimento médico profissional, tampouco as recomendações da Organização Mundial da Saúde ou do Ministério da Saúde.

Médico Sem Fronteiras não pode se responsabilizar pela correta implementação e pelos resultados das soluções propostas nessas informações.



- O atendimento no final da vida é um **direito** de todo paciente de acordo com a OMS e conforme acatado pela legislação espanhola.
- Cada paciente tem o direito de receber cuidados paliativos integrais e de qualidade, que por sua vez levem em consideração seus valores e crenças, sempre dentro do código deontológico sanitário.
- Para tal propósito, também são estabelecidos os **deveres** do pessoal sanitário que intervém nesse processo e as **obrigações** para as instruções sanitárias, tanto públicas como privadas, relativas à provisão desses serviços.
- Devido à situação excepcional da pandemia da COVID-19, recomendamos prestar especial atenção ao direito a atendimento de qualidade no final da vida, independentemente do âmbito de atendimento em que nos encontremos.
- Tratamentos curativos e paliativos têm que ser intensos, sendo lhes dado o peso adequado à medida que a doença avança (não são excludentes, mas sim complementares).
- Temos que considerar que esses cuidados precisam ser integrados de uma forma holística atendendo a todos os níveis de sofrimentos, incluindo o apoio aos familiares. Por exemplo, acompanhando familiares na despedida mediante apoio psicossocial.
- O **objetivo principal** desses cuidados é melhorar a qualidade de vida dos doentes por meio do alívio de sintomatologia e de medidas de conforto básicas, além de respeitar sua **decisão informada e direito a uma vida digna**.

“Os cuidados paliativos previnem e aliviam o sofrimento através da identificação breve, da avaliação e do tratamento corretos dos problemas que aparecem nos últimos momentos de vida, sejam físicos, psicossociais ou espirituais”. (OMS)



RECURSOS RELACIONADOS A CUIDADOS PALIATIVOS NA ESPANHA



Sociedade espanhola de cuidados paliativos:

<https://www.secpal.com/>

Documentos em seu site relacionados à Covid-19:

https://secpal.com/biblioteca_documentos-covid19-1

InfoPaliativos:

Plataforma informativa promovida pelo Gabinete de Comunicação da Sociedade espanhola de cuidados paliativos (SECPAL). Pode ser considerado o filho 2.0 da SECPAL e nasce com o objetivo de ser um dos principais recursos informativos na Espanha sobre cuidados paliativos, tanto para profissionais sanitários como para pacientes e familiares.

<http://infocuidadospaliativos.com/category/noticias/>

Societat CatalanoBalear de Cures Palliatives:

<http://webs.academia.cat/societats/curespal/index.php?p=page/html/quisom>

Associação madrilenha de cuidados paliativos:

<https://www.paliativosmadrid.org/>

Paliativos sem fronteiras:

<https://paliativossinfronteras.org/quienes-somos/>

PADES:

As equipes PADES são um recurso da rede sanitária pública da Catalunha. Trata-se de equipes formadas por especialistas em cuidados paliativos e em atendimento a pessoas com enfermidade crônica avançada, integradas por profissionais do âmbito da medicina, enfermagem, serviço social e psicologia <https://www.mutuam.es/servicios-sanitarios/pades>

PLANO INTEGRAL DE CUIDADOS PALIATIVOS DA COMUNIDADE DE MADRID 2017-2020:

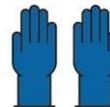
Pode ajudar a entender como estão organizados os diferentes recursos na Comunidade de Madri (serão similares em outras Comunidades Autônomas da Espanha) <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020297.pdf>



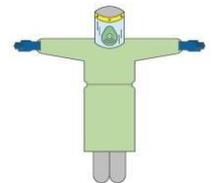
O objetivo dos **cuidados paliativos** é **PREVENIR e ALIVIAR** o sofrimento e proporcionar a melhor **QUALIDADE DE VIDA** possível a pacientes que padecem de uma enfermidade terminal que compromete sua vida, a fim de contribuir para seu bem-estar e o de sua família.

Esses pacientes requerem um manejo humanizado e proporcional ao prognóstico médico, sem deixar de prestar um atendimento digno e de qualidade, a fim de proporcionar tranquilidade, alívio da dor, comodidade e conforto para o paciente e sua família.

Lembre-se da
importância do uso de
luvas para todos os
residentes



Lembre-se da importância
de usar EPI completo
com pacientes
positivos ou suspeitos
de COVID-19





ÚLCERAS POR PRESSÃO (UPP)

Manter a pele limpa e seca e evitar a fricção com a roupa de cama durante o movimento.

Não massagear nem coçar a pele para prevenir as UPP.

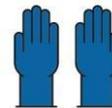
Considerar o uso de cremes barreira para evitar danos à pele dos pacientes com alto risco de desenvolver lesões por umidade ou dermatite associada a incontinência.

Utilizar ácidos graxos hiperoxigenados em proeminências ósseas (cotovelos, região sacra, calcanhares).

Em áreas de especial risco de UPP, como os calcanhares, usar travesseiros que aliviem totalmente a pressão sobre as mesmas.

Os primeiros estágios das úlceras são os mais dolorosos e em pessoas mais velhas, podem aparecer apenas quatro horas depois de pressão em uma região.

Lembre-se da importância do uso de luvas para todos os residentes



CONSIDERAÇÕES PARA O RESIDENTE

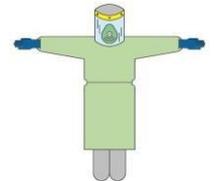
Manter um ambiente de respeito e tranquilidade. Evitar ruídos desnecessários.

Manter a todo momento os cuidados básicos de higiene e hidratação da pele (trocas de fraldas, prevenção de lesões por incontinência, temperatura adequada do quarto etc.).

Favorecer a **hidratação da pele** por meio de ingestão oral e cremes tópicos.

Manter o paciente em uma posição cômoda com a ajuda de almofadas e realizar leves mudanças posturais que aliviem o contato em áreas de apoio, tentando mover o paciente o menos possível.

Lembre-se da importância de usar EPI completo com pacientes positivos ou suspeitos de COVID-19





O paciente paliativo frequentemente tem uma **diminuição do nível de consciência** (é um paciente sonolento ou que não responde à voz), por isso apresenta um **elevado risco de que líquidos ou comida passem para os pulmões** (via respiratória) acidentalmente (**broncoaspiração**).

SE HÁ ALTERAÇÃO DO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA:

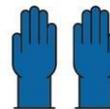
NÃO administrar alimentos nem medicamentos por via ORAL. Será administrado suporte intravenoso se proceder (fluidos pelas veias) ou por outras vias, conforme seja o caso.

NÃO administrar líquidos. Usar uma gaze empapada em água para hidratar a boca.

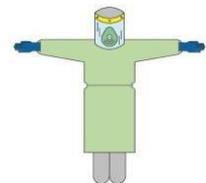
SIM manter a cabeça levantada com a ajuda de almofadas (pode ocorrer broncoaspiração com as próprias secreções). Posição da cabeça a 30°.

SIM realizar aspiração de secreções somente se estiverem muito abundantes.

Lembre-se da
importância do uso de
luvas para todos os
residentes



Lembre-se da importância
de usar EPI completo
com pacientes
positivos ou suspeitos
de COVID-19





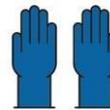
CUIDADOS DA BOCA

Dada a aparição frequente de boca seca, que pode ser muito dolorosa:

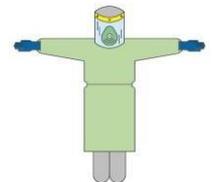
- Manter mucosas e lábios hidratados molhando-os com gazes empapadas em água e aplicando vaselina.
- Manter a higiene da boca seguindo medidas de conforto: usar uma gaze empapada com clorhexidina a 0,2%.
- Retirar próteses dentárias, se houver.



Lembre-se da importância do uso de luvas para todos os residentes



Lembre-se da importância de usar EPI completo com pacientes positivos ou suspeitos de COVID-19

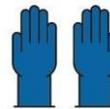




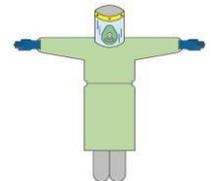
MANEJO DA DOR

- 1** Identificar a dor → Identificar precocemente sinais de dor: queixas, aumento da frequência cardíaca (FC), inquietude ou agitação.
- 2** Tentar identificar se a dor se deve à **posição**: muito tempo na mesma posição causa dor no sacro, calcanhares ou outras áreas com proeminências ósseas. → Se essa é a origem, mover o paciente e aliviar as áreas de pressão com a ajuda de almofadas.
- 3** Se a dor é de origem sistêmica (pela própria enfermidade): → Informar a enfermagem ou administrar calmantes ou sedantes conforme a norma médica e conforme competência.

Lembre-se da importância do uso de luvas para todos os residentes



Lembre-se da importância de usar EPI completo com pacientes positivos ou suspeitos de COVID-19





APOIO EM CASO DE DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

1

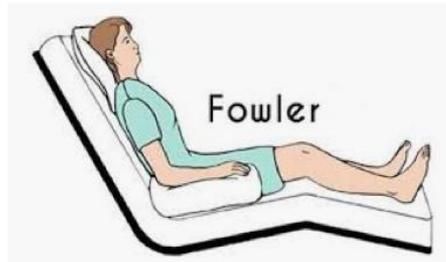
Identificação precoce da dificuldade respiratória (dispneia):

- Diminuição da saturação <90%.
- Aumento da frequência respiratória >24x".
- Inquietude e agitação.
- Respiração abdominal.
- Uso dos músculos entre as costelas (tiragem intercostal).
- Coloração azul dos lábios e da pele (cianose).

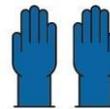
2

Medidas posturais:

- Levantar o paciente com a ajuda de almofadas se a cama não for articulada.
- Colocar o encosto a 45° (posição Fowler).



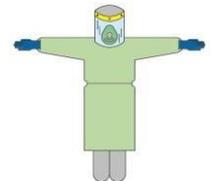
Lembre-se da importância do uso de luvas para todos os residentes



3

Administrar oxigênio de acordo com a norma e necessidade com máscara de oxigênio a ser possível ou cânulas nasais.

Lembre-se da importância de usar EPI completo com pacientes positivos ou suspeitos de COVID-19

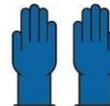




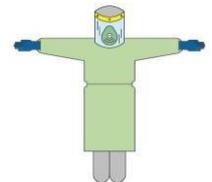
QUADRO CONFUSIONAL, ALTERAÇÃO DO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA

- **Identificar precocemente as alterações de consciência:** o paciente demonstra nervosismo ou desorientação ou tem um discurso incongruente (de início súbito) e às vezes até mesmo agressivo.
- **Descartar fatores que podem causar alterações da consciência,** como febre, dispneia, dor... **Se são identificados sintomas, tratá-los conforme protocolo local.**
- **Manter um discurso tranquilo** com o paciente, falar com ele de forma pausada, sem tentar corrigir seu discurso nem contradizê-lo, já que isso poderia lhe causar mais agitação. Demonstrar paciência e calma.
- Se a agitação permanecer, **avaliar o manejo farmacológico do sintoma.**
- **Assegurar que o paciente não possa se machucar** durante o quadro de agitação (que não haja perigo de cair da cama ou bater em si mesmo com algum objeto).

Lembre-se da importância do uso de luvas para todos os residentes



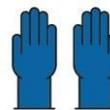
Lembre-se da importância de usar EPI completo com pacientes positivos ou suspeitos de COVID-19





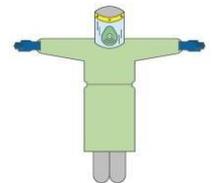
NOÇÕES BÁSICAS DE APOIO E COMUNICAÇÃO

- Manter um ambiente de calma e respeito. Evitar ruídos externos.
- Manter a família informada e oferecer apoio emocional.
- Responder com veracidade às perguntas do paciente ou da família.
- Demonstrar uma atitude de empatia: tentar se colocar na situação e pensar o que seria bom escutar para se sentir melhor.
- Demonstrar apoio e escutar ativamente.
- Respeitar os espaços de silêncio.
- Dedicar tempo para a comunicação com o paciente e a família.
- Favorecer a comunicação entre o paciente e a família (mensagens de áudio, chamadas...) mesmo que o paciente esteja inconsciente.



Lembre-se da importância do uso de luvas para todos os residentes

Lembre-se da importância de usar EPI completo com pacientes positivos ou suspeitos de COVID-19





A PERDA DE UM ENTE QUERIDO

- Quando perdemos alguém querido, são produzidas **reações emocionais muito fortes, que são sempre dolorosas.**
- Na situação atual de epidemia que estamos vivendo, **muitas pessoas não têm a possibilidade de se despedir do doente, fato que pode dificultar este processo.**
- O trabalho do luto é a elaboração que conduz à readaptação progressiva às mudanças que ocorreram e à aceitação progressiva das mesmas.
- Um luto pode se expressar por reações de sofrimento psicológico, físico, social e relacional.





- O sofrimento após uma perda é **normal**.
- **Não** existe nenhum luto **igual** ao outro.
- Falar da **pessoa falecida costuma ajudar**.
- O processo de luto **não tem duração exata**.
- O processo de luto tem diferentes **etapas**.
- Durante o luto, há **dor** e cada pessoa expressa dor de uma maneira diferente. Não existe apenas um modo de ajudar no processo de luto.
- O luto pode tanto ser antecipado como demorado.
- O luto é um **processo individual e social**, no qual são essenciais o acompanhamento e o apoio.
- **Não há nenhuma morte que seja mais fácil de se aceitar**.
- **Não existe apenas um modo de ajudar no processo de luto**.



O PROCESSO DE LUTO: MANIFESTAÇÕES



- **A nível emocional:** Tristeza, solidão, saudade, ira, culpabilidade, autocensura, alívio.
- **A nível físico:** Estômago vazio, dor na área do estômago ou garganta, hipersensibilidade a ruídos, sensação de angústia, boca seca.
- **A nível cognitivo (pensamentos):** Incredulidade, confusão, preocupação, dificuldade de atenção, alucinações visuais e auditivas.
- **A nível de conduta:** Transtorno do sono, sonhar com o falecido, transtornos de apetite (excesso ou falta), condutas irracionais, afastamento da convivência social, suspiros, hiper-reatividade, choro descontrolado...





Quando uma pessoa tiver: ideação suicida ou sofrimento demasiado intenso e difícil de tolerar ou incapacidade de realizar suas tarefas cotidianas (mantidas no momento) é sugerido recorrer a serviços de saúde mental da sua região.

CONTATOS DE ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL

Ministério de Sanidade e Conselho Geral de Psicólogos (COP) da Espanha:

91 700 79 89

Para familiares de pessoas doentes ou falecidas em consequência do coronavírus.

Em cada comunidade os conselhos oficiais de psicologia habilitaram linhas para oferecer apoio aos familiares e trabalhadores



Contatos atendimento psicossocial COVID-19. **Acesse [aqui](#).**

ATITUDES A PROMOVER E A EVITAR COM A PESSOA EM LUTO



ATITUDES A PROMOVER

- ✓ **Escutar, ser empático.**
- ✓ Oferecer um espaço de **desafogo**.
- ✓ **Estimular e normalizar as expressões dos sentimentos.**
- ✓ **Dar tempo.**
- ✓ Estabelecer **contato visual e/ou físico adequado** (sempre levando em consideração as premissas de Infecção Prevenção e Controle)
- ✓ Estimular o **apoio da família**.
- ✓ Evitar o **isolamento** da pessoa.
- ✓ Se não sabe **o que dizer, se expresse**.
- ✓ **Facilitar a despedida do ente querido.**
- ✓ **Ajudar a estabelecer tarefas cotidianas.**

ATITUDES A EVITAR

- X Alimentar a **culpabilidade**.
- X Dificultar o fato de a pessoa expressar sua dor ou emoções.
- X **Minimizar** a situação “não sofra mais”.
- X **Dar prazos** para terminar o processo de luto.
- X **Forçar para a pessoa se distrair**, propondo atividades que não lhe apeteçam.

COMUNICAÇÃO DE MÁS NOTÍCIAS

Em situações de crises, acompanhar a comunicação (em muitas ocasiões, telefônica) é todo um desafio que devemos assumir todos os profissionais que atendemos esses doentes e famílias. A seguir, proporcionamos alguns conselhos para favorecer o processo comunicativo, tanto pessoalmente com o paciente como com as famílias.

POR QUE É DIFÍCIL DAR MÁS NOTÍCIAS?

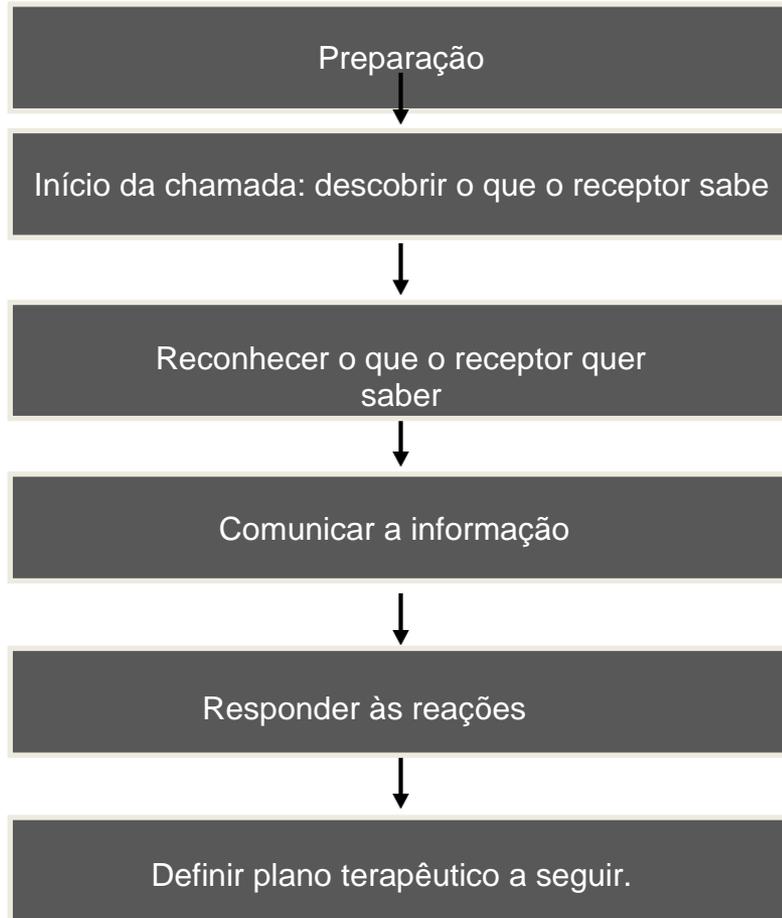
- É estressante e pode provocar ansiedade
- A forma como as notícias são dadas tem um impacto nos destinatários
- Incerteza sobre as reações emocionais dos receptores
- Dar más notícias pode nos provocar sentimentos de impotência e culpa

QUE DIFERENÇA PODE HAVER NO MODO DE SE DAR NOTÍCIAS AOS DESTINATÁRIOS?

- Evitar que os destinatários se sintam oprimidos
- Potencializar sua funcionalidade (organização, assuntos jurídicos, sociais...)
- Fomentar mecanismos de enfrentamento

Em situações de crises como a que estamos vivendo, temos que assegurar uma **comunicação telefônica de qualidade**, favorecendo uma proximidade com o interlocutor para criar relações de confiança e **aliviar o estresse que envolve receber más notícias**.

PASSOS A LEVAR EM CONSIDERAÇÃO QUANDO DAMOS MÁS NOTÍCIAS





As pessoas reagem de maneiras muito diferentes quando escutam más notícias.

É importante dar a todos o espaço para expressar a forma como necessitam se expressar e responder a essas reações.

- Se a pessoa ficar muito emocionada, mantenha a calma e respire lentamente.
- Deixe que respirem e reconheçam sua emoção (tudo bem ficar aborrecido, triste, não peça para se acalmarem).
- Em casos de descompensação severa, ajude incentivando-a a respirar profundamente, realizando inalações e exalações profundas que ajudem a acalmá-la.
- **Lembre-se que o melhor apoio é o apoio social de entes queridos e de confiança.**





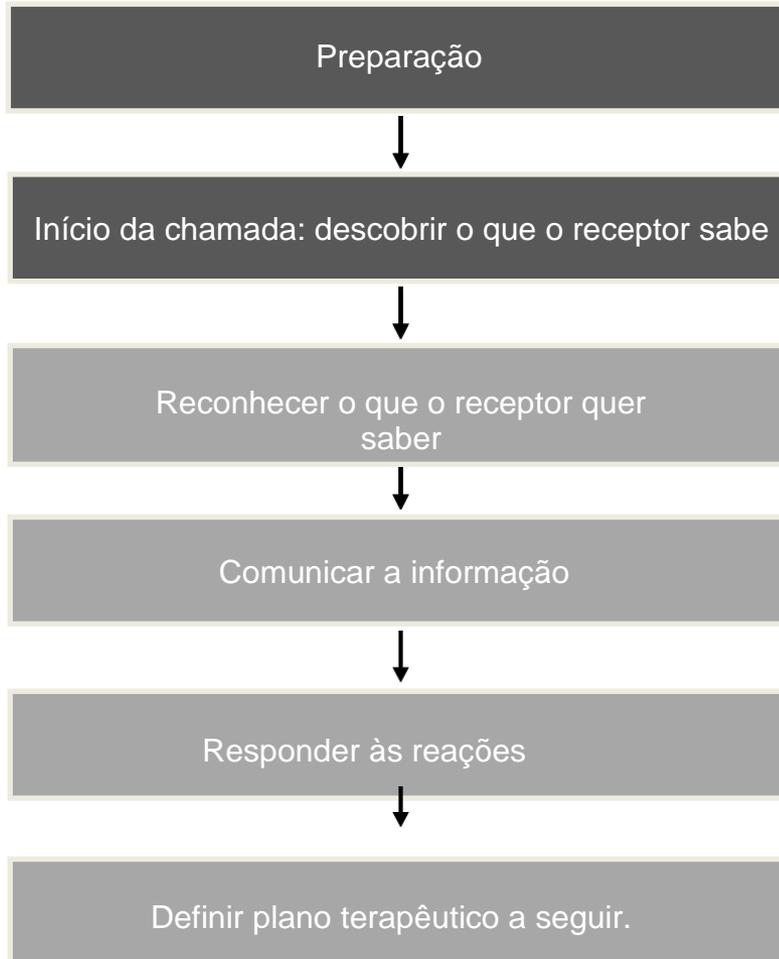
COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

O uso da máscara e do EPI pode dificultar este tipo de comunicação.

Por isso é importante reforçá-la usando outros gestos corporais e ter essas diretrizes em conta:

- **Apresentar-se** e dirigir-se à pessoa dizendo seu nome
- Manter **contato visual** com o doente quando falar com ele.
- Usar **sinais para expressar hospitalidade e simpatia** e dar tranquilidade ao doente.
- Falar com um **tom de voz calmo**.
- **Sentar-se ao lado do paciente**, não na frente.
- Posicionar-se a uma **distância corporal adequada** que assegure a comodidade de ambos.
- **Não interromper** o paciente quando ele estiver falando.
- Realizar **intervenções curtas e pausadas**.
- Deixar espaços de silêncio para que o doente reaja e assimile o que está sendo comunicado a ele.
- Compartilhar suas próprias emoções com o paciente, o autocontrole pode passar uma impressão de tratamento distante.





PREPARAÇÃO DA COMUNICAÇÃO

- Reunir antes da chamada todas as informações disponíveis.
- Plano de tratamento: pensar o que vai dizer e como.
- Procurar que as mensagens sejam positivas, sempre há coisas que vamos fazer pelo doente.
- Preparar-se para a comunicação: levar em consideração as emoções próprias.
- Buscar um espaço tranquilo, encontrar o momento adequado, dispor de tempo, ter água ao lado, passar a si mesmo mensagens positivas recordando a importância da chamada e o trabalho que vamos realizar.

DESCOBRIR O QUE O RECEPTOR SABE

- **Identificar-se** dizendo o nome, sobrenomes, atendimento e hospital.
- **Verificar com quem estamos falando.**
- **Indicar o motivo da comunicação / chamada**
- **Perguntar que informações lhe deram até aquele momento.**



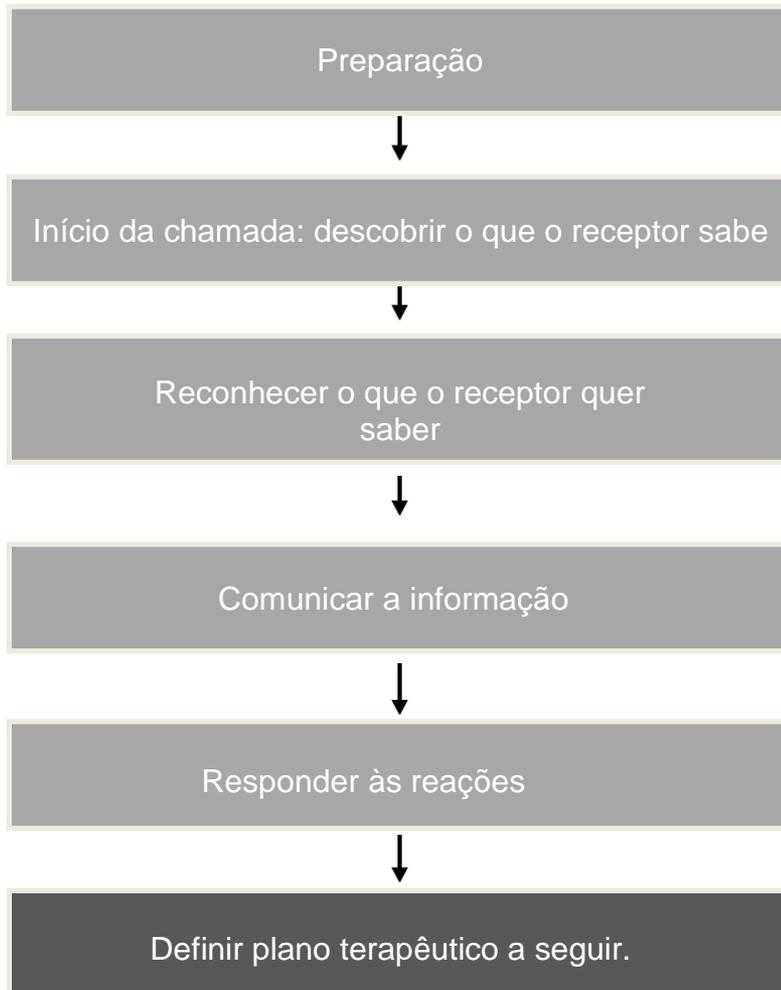
RECONHECER O QUANTO O RECEPTOR QUER SABER

COMUNICAR A INFORMAÇÃO

- Utilizar linguagem **simples**, evitar termos técnicos.
- Utilizar uma **frase introdutória** para que o receptor se prepare.
- Fornecer as informações em pequenas porções e de **maneira gradual**.
- Deixar pausas entre as frases, **falar devagar para permitir silêncios**.
- Ser o mais **realista** possível, transmitir a gravidade da mensagem.
 - Comprovar o **grau de compreensão**.

RESPONDER ÀS REAÇÕES

- Tentar **identificar a emoção** que embarga o familiar.
- Perguntar como a pessoa está se sentindo
- Utilize a **escuta ativa e a empatia**. Seja caloroso com a voz.
- **Deixar tempo para expressar sentimentos e emoções**.
- Identificar temores e preocupações.



DEFINIR UM PLANO TERAPÊUTICO A SEGUIR

- **Proporcionar esperanças realistas em relação ao prognóstico. Assegurar que vão ser proporcionadas medidas de conforto e que os cuidados não vão ser abandonados.**
 - Levar sempre em consideração as opiniões e pontos de vista do familiar
- Propor a “**Visita de despedida**”.
- **Dar espaço para esclarecer dúvidas.**
- **Combinar uma data do contato seguinte.**
- Oferecer **atendimento de um psicólogo e/ou assistente social.**
- Levar em consideração **as crenças religiosas.**

FIM DA CHAMADA

- **Reforço positivo do trabalho realizado**
- **Avaliar a qualidade da chamada.** Pontos fortes e pontos onde podemos melhorar.
- Comentar com a equipe e se for necessário, buscar recursos.



EVITAR SENTENÇAS

Não se apresente de maneira impessoal.

“Boa noite, sou o(a) médico(a) do plantão...”

Não se refira nunca ao paciente dizendo:

“Um(a) paciente nessa fase de enfermidade avançada...”

Não diga que o doente está pior de uma maneira muito direta ou contundente, usando frases como:

“Não há mais nada que possamos fazer... etc.”

“Não se preocupe, ele(a) vai morrer pacificamente com esses medicamentos...”

“Esses medicamentos não vão deixá-lo(a) morrer sem sofrer”.

“É hora de ser forte, corajoso...”





EXPRESSÕES ACONSELHADAS

- **Apresentar-se:**

“Bom dia senhor(a)... (e se dirigir a ele(a) pelo seu nome) sou o(a) doutor(a)... (e apresentar-se pelo seu nome) “...Fazemos todo o possível para cuidar dele(a)...”

- **Acolher:**

“Entendo que este é um momento emocional difícil em que o(a) senhor(a) pode ter medo/angústia, é normal estar preocupado(a) e ter medo”.

“Estamos fazendo todo o possível para ajudá-lo(a) e para que não sofra...”

“Lamento muito que nessa terrível situação não possamos nos encontrar pessoalmente para falar sobre seu pai/mãe/mulher etc.”



EXPRESSÕES ACONSELHADAS

- Tente proporcionar informações de maneira gradual, se possível usando uma linguagem simples.

“Estamos fazendo todo o possível para ajudá-lo(a) e para que não sofra...”

“Infelizmente a medicina tem seus limites e agora com (nome do(a) doente) estamos chegando a esses limites...”

“Nesse momento estamos fazendo tudo que é possível para que ele(a) fique o mais confortável e tranquilo...”

“Se quiser que passemos alguma mensagem de sua parte, faremos com delicadeza...”

“...Seu estado está se deteriorando... Lamento muito... isso deve ser muito difícil para o(a) senhor(a)... se pudermos ajudar com alguma coisa...”

“Vamos fazer de tudo para garantir que não tenha nenhuma dor nem outra moléstia nos últimos momentos de sua vida...”

“Fizemos tudo o que podemos por seu/sua (pai/mãe/irmão), apesar de tudo, devo lhe comunicar que ele(a) acaba de falecer.”



EXPRESSÕES ACONSELHADAS

- Validar

“Lamento muitíssimo que ele(a) não possa ter pessoas queridas ao seu lado e entendo que isso pode ser muito difícil. O(a) senhor(a) pode ver que estamos aqui e vamos cuidar dele(a), vamos estar com o(a) senhor(a)”.

“Apesar de sua família não poder estar no hospital, estão bem perto. Ligam todos os dias para saber como o(a) senhor(a) está.”

“Entendemos sua ansiedade/ medo/ desespero, é completamente razoável. “





- Lembre-se que seu trabalho é essencial.
- Cuidar de si mesmo para cuidar melhor dos outros.
- Se sentir estressado(a), com medo, sufocado(a), frustrado(a) ou triste nessas situações é normal. Não significa que você não é capaz de realizar seu trabalho.
- Reconheça seus limites.
- Peça ajuda.

**SUA SAÚDE NÃO É UM
LUXO, É UMA
NECESSIDADE**

O QUE AFETA O NOSSO PSICOLÓGICO NO NOSSO AMBIENTE DE TRABALHO?

- Ser testemunha e escutar experiências traumáticas tem consequências psicológicas
- Enfrentar o risco de contágio
- Proximidade da morte
- Dilemas éticos etc.

A regulação emocional e a redução de estresse são estratégias que não devem ser separadas no seu dia a dia.

A falta de descanso aumenta o risco de esgotamento físico e mental



ATITUDES A PROMOVER

- **A nível físico:** cuidar da alimentação, fazer exercícios, cuidar do descanso. Evitar hábitos tóxicos.
- **A nível emocional e relacional:** manter-se conectado e compartilhar. Ser compreensivo(a) consigo mesmo(a). Potencializar atividades de ócio.
- **A nível espiritual:** práticas de acordo com as crenças.
- **A nível profissional:** saber como se proteger, informações verídicas, manter atitudes positivas, cooperar (potencializar o trabalho em equipe) para o sucesso.

ATITUDES A EVITAR

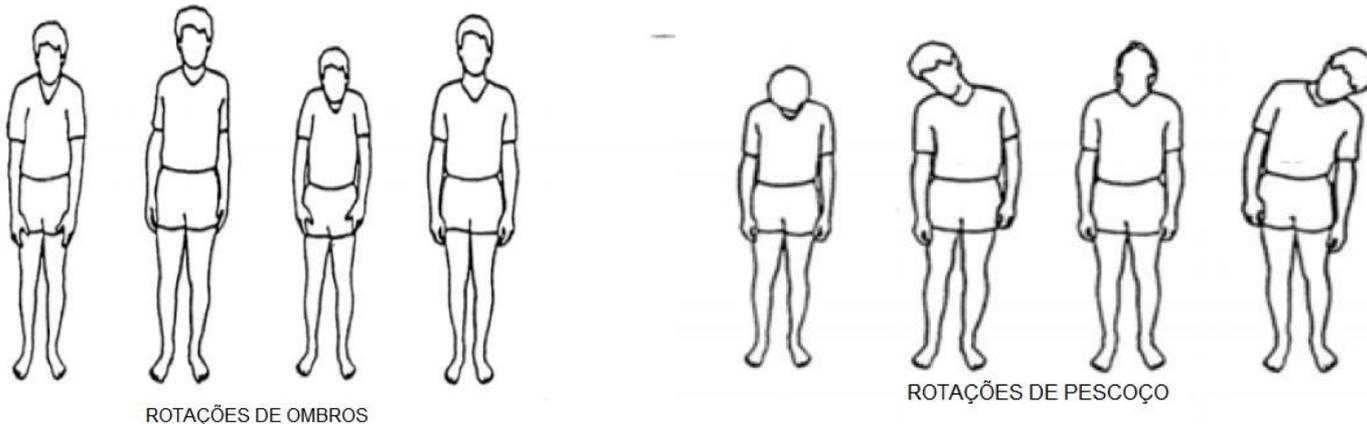
- **Aumentar o consumo de álcool,** já que pode causar depressão, dependência de substâncias e problemas familiares.
- **Fumar mais ou consumir outras substâncias,** já que produzem efeitos negativos à sua saúde e, em certos casos, podem aumentar seu nível de ansiedade.
- **Falar constantemente sobre a COVID-19.**

SER CONSCIENTE sobre suas vulnerabilidades e fatores desencadeantes e **CONSIDERAR A POSSIBILIDADE DE PEDIR AJUDA PROFISSIONAL**



EXERCÍCIOS PARA ADMINISTRAR O ESTRESSE

Trata-se de realizar os seguintes movimentos durante cinco minutos, de maneira consciente.





EXERCÍCIOS PARA ADMINISTRAR O ESTRESSE

RESPIRE:

- Tenha consciência da sua respiração, isso vai ajudar você a relaxar.
- Praticar exercícios de respiração profunda, pois vão ajudar você a se tranquilizar de uma maneira praticamente instantânea.
- Quando você faz este tipo de respiração, o fornecimento de oxigênio que chega no seu cérebro aumenta, favorecendo esse estado de paz que você tanto precisa.

VAMOS VER COMO VOCÊ PODE FAZER:

1. Comece respirando pelo abdômen e lentamente suba pelas costelas até o peito.
2. Solte o ar o mais devagar que puder, começando pelo abdômen também.
3. Faça várias repetições, e solte o ar cada vez mais lentamente.