

Siga as recomendações da Direção-Geral da Saúde. Cuide de si e de todos.

# É PROFISSIONAL DE SAÚDE E ESTÁ NA “LINHA DA FRENTE”? [COVID-19]

3 DICAS PARA CUIDAR BEM DA SUA SAÚDE MENTAL.

**RELATION**  
Psicologia, Terapia Familiar e de Casal  
[www.psicologiarelation.com](http://www.psicologiarelation.com)

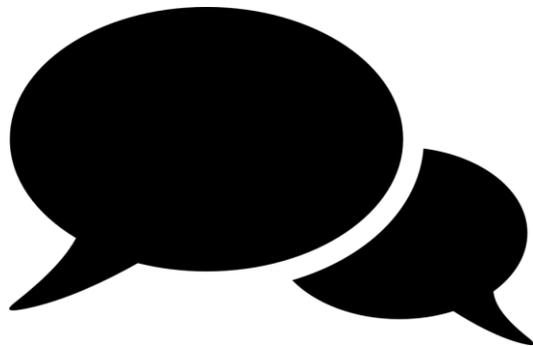
**CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE**

Contacte-nos: 910 830 806 | [info@psicologiarelation.com](mailto:info@psicologiarelation.com)

É profissional de saúde e está na «linha da frente»?

## **DICA 1. PARTILHE O QUE SENTE E O QUE PENSA.**

- Perante tudo o que está a vivenciar diariamente, é fundamental que partilhe o que está a sentir e a pensar, face às experiências pessoais e profissionais que está a acumular nesta fase excepcional pela qual estamos a passar, com os seus colegas de trabalho e com os seus familiares ou amigos. Pode também contactar com um(a) psicólogo(a) para munir-se de ferramentas essenciais ao seu equilíbrio emocional. Aceite as suas vulnerabilidades e limitações. Estamos gratos por tudo o que faz. ❤️



**CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE**

Contacte-nos: 910 830 806 | [info@psicologiarelaction.com](mailto:info@psicologiarelaction.com)

[www.psicologiarelaction.com](http://www.psicologiarelaction.com)

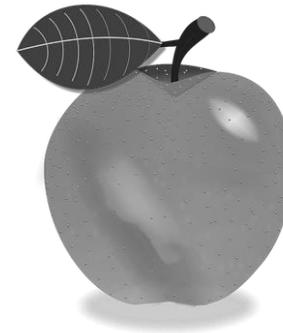
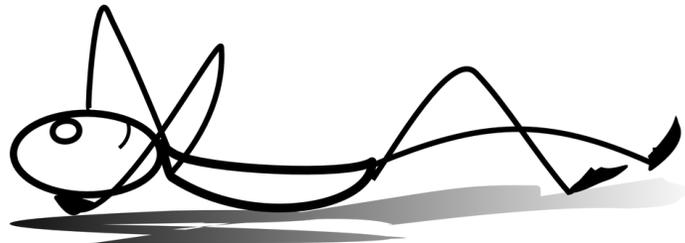
**RELACTION**

Psicologia, Terapia Familiar e de Casal

É profissional de saúde e está na «linha da frente»?

## DICA 2. DESCANSE E ALIMENTE-SE BEM.

- Descanse o mais possível e alimente-se bem. Tem de preservar as suas capacidades e competências para executar o melhor trabalho possível e para cuidar bem da sua saúde a curto, médio e longo prazo. Queremo-lo(a) de boa saúde em todos os contextos da sua vida e em todos os dias do ano (não só agora). Cuide de si. Nós faremos a nossa parte. ❤️



**CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE**

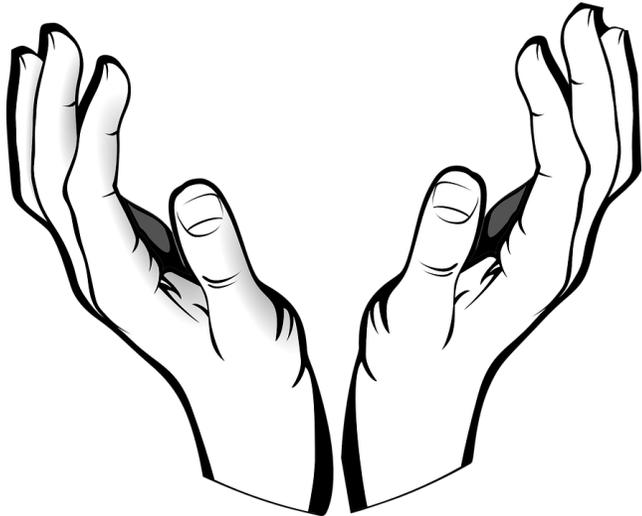
Contacte-nos: 910 830 806 | [info@psicologiarelaction.com](mailto:info@psicologiarelaction.com)

[www.psicologiarelaction.com](http://www.psicologiarelaction.com)  
**RELACTION**  
Psicologia, Terapia Familiar e de Casal

É profissional de saúde e está na «linha da frente»?

## DICA 3. ELOGIE-SE.

- O trabalho que está a fazer é incrível! Elogie o seu esforço e a sua dedicação inspiradora. Todos nós estamos muito gratos. Não exija de si mais do que aquilo que pode dar. Já está a dar muito! Obrigado. ❤️



**CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE**

Contacte-nos: 910 830 806 | [info@psicologiarelaction.com](mailto:info@psicologiarelaction.com)

[www.psicologiarelaction.com](http://www.psicologiarelaction.com)  
**RELACTION**  
Psicologia, Terapia Familiar e de Casal