

O QUE É?

A fadiga da pandemia refere-se ao **cansaço** e ao sentimento de **sobrecarga** por nos mantermos constantemente preocupados e vigilantes durante estes meses de pandemia, cumprindo restrições que provocam alterações na nossa vida.

UM ESTUDO...

da Organização Mundial de Saúde revela que, em Outubro de 2020, o **"cansaço da pandemia"** atingia já cerca de **60%** da população europeia.

LEMBRE-SE!

A pandemia COVID-19 exige de nós uma grande capacidade de adaptação. **É natural que nos possamos sentir fartos desta situação, impacientes e menos motivados** para cumprir as recomendações.

IMPORTANTE!

A nossa **Saúde Psicológica** também está em risco. A crise (pandémica e socioeconómica) gera insegurança, medo e ansiedade acerca do presente e do futuro, podendo **agravar ou conduzir a dificuldades e problemas de Saúde Psicológica** (como o stresse, a ansiedade ou a depressão).

NÃO PODEMOS "BAIXAR A GUARDA"!

É necessário redobarmos esforços para combater o vírus. Os nossos comportamentos são críticos para conter a sua propagação, para nos protegermos a nós e aos outros.

- **Comprometa-se!** Use máscara, lave as mãos com frequência, mantenha o distanciamento, cumpra as recomendações. Há comportamentos que temos de repetir até se tornarem automáticos.
- **Aceite e persista, não desista!** A pandemia ainda está para durar, mas adaptar a nossa vida ao coronavírus é possível (e necessário) e nos próximos meses teremos boas notícias.

COMO GERIR MELHOR A FADIGA DA PANDEMIA?

- **Acredite na sua capacidade para lidar com esta situação.** Não é a primeira vez que passamos por uma situação difícil. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.
- **Esteja atento às suas emoções, pensamentos e sentimentos.** é natural que o seu humor e a sua motivação possam flutuar – uns dias serão melhores do que outros. Preencha a Checklist Como me Sinto?
- **Cuide de si e do seu bem-estar.** Escolha realizar um conjunto diversificado de actividades que lhe dêem prazer. Encontre um tempo só para si (para contemplar, meditar, ouvir música ou agradecer coisas boas que lhe aconteceram, por exemplo). Desenvolva a sua resiliência.
- **Peça ajuda!** Se os seus sentimentos de ansiedade e inquietação forem excessivos e persistentes, se se sentir completamente sobrecarregado ou incapaz de funcionar e fazer a sua rotina diária, ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda de um Psicólogo.