

Profissionais de saúde também sentem medo, e tudo bem

Você tem dificuldade para falar sobre suas emoções?

Muitos profissionais da saúde têm essa dificuldade. É comum escutarmos que somos super-heróis, anjos, fortes e que nunca podemos chorar, mas, na verdade, temos fragilidades e muitas emoções diferentes, e é saudável se conectar com elas.

Tudo bem, se você...



Estiver cansado e triste com as mudanças dos últimos meses



Estiver com medo de se contaminar pela Covid-19



Estiver estressado e desmotivado para o trabalho

Você não precisa ser forte a todo instante e a qualquer custo.

Quando perceber alguma emoção em si mesmo, acolha-a sem julgamentos, respire fundo e tome seu tempo para entender o que se passa com você.

Vale conversar com alguém de confiança sobre o que você está vivendo, escrever em um diário ou até mesmo buscar ajuda de um profissional da saúde mental.



O plantão da Psicologia para os colaboradores e profissionais residentes do HU/UFJF pode ser acessado através do email plantaopsihuufjf@gmail.com

Nós estamos juntos nessa!