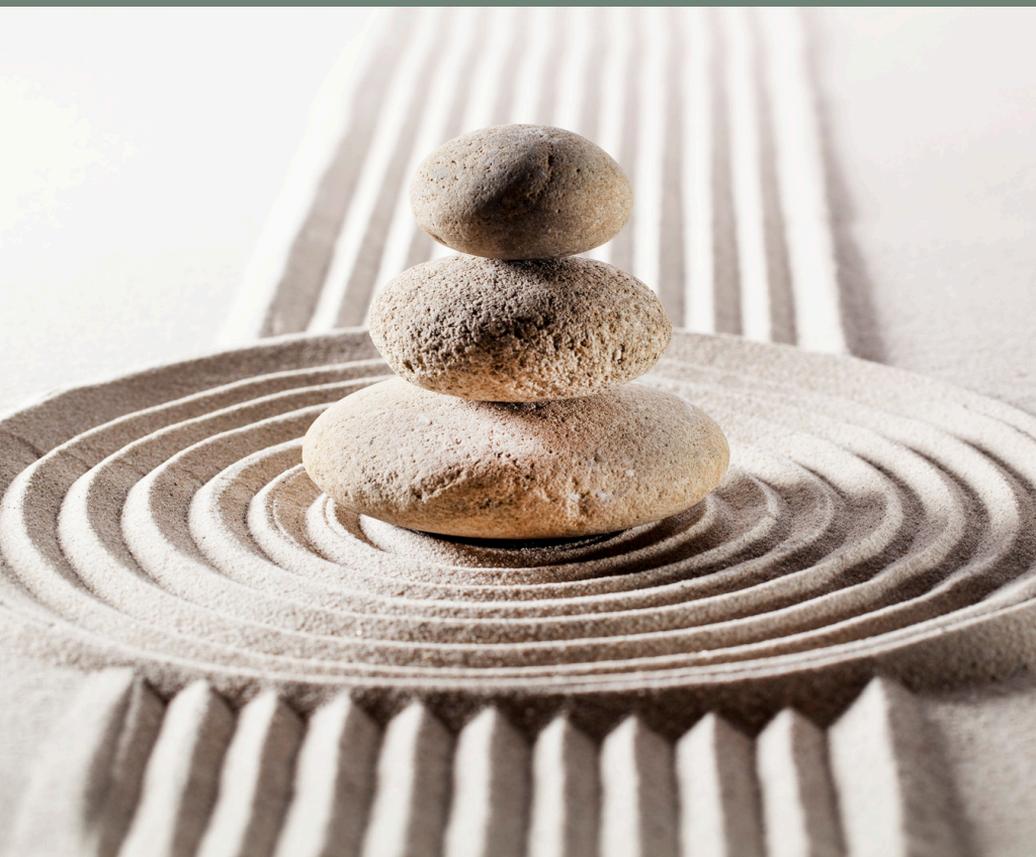


DXVET

Guia de Auto- -cuidado para Veterinários



geral@dxvet.pt

Índice

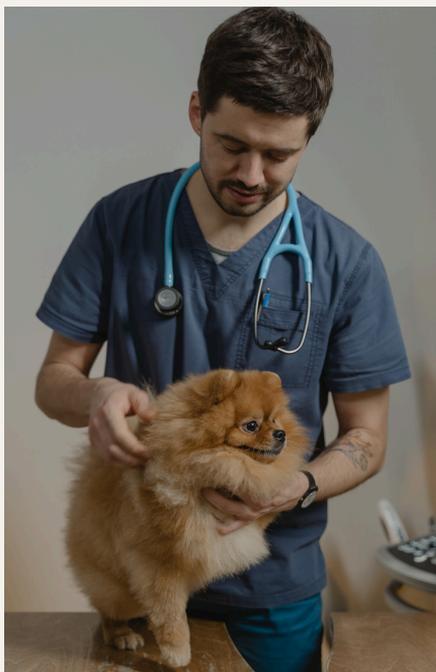
Introdução	2
Parte I: Reconhecer os desafios	3
Parte II: Estratégias práticas para o auto-cuidado	4
Parte III: Enfrentando momentos desafiantes	5
Parte IV: Recursos práticos e inspiradores	6
Parte V: Ferramentas interactivas no guia	7
Conclusão	8

INTRODUÇÃO

Cuida de todos... mas quem cuida de si?

A medicina veterinária é uma carreira que exige uma combinação única de habilidades técnicas, empatia e resiliência. Cuidar dos animais e apoiar os seus tutores traz imensa satisfação, mas também pode gerar desafios significativos para os profissionais da área. O peso emocional de decisões difíceis, a carga horária extenuante e a constante busca por equilíbrio entre a vida profissional e pessoal podem impactar profundamente a saúde mental dos veterinários.

Estudos mostram que profissionais da área veterinária enfrentam taxas mais altas de *stress*, exaustão emocional e *burnout* em comparação a outras profissões de saúde. Ainda assim, o auto-cuidado muitas vezes é negligenciado, devido à natureza exigente da profissão. Este guia foi criado para ajudá-lo a reconhecer esses desafios, oferecer estratégias práticas de auto-cuidado e garantir que tem as ferramentas necessárias para cuidar de si mesmo, assim como cuida dos seus pacientes.



DXVET

A DxVet apoia veterinários com soluções práticas e recursos que promovem bem-estar e eficiência, ajudando-o a cuidar de si mesmo enquanto cuida dos outros.

PARTE I

Reconhecer os desafios

Os desafios da prática veterinária podem incluir:

- Carga de trabalho intensa: Longos turnos e a sensação de estar sempre "ligado."
- Conexão emocional: A proximidade com pacientes e tutores pode ser tão gratificante quanto emocionalmente desgastante.
- Pressões financeiras: Desde a gestão de uma clínica até a busca por estabilidade em estágios iniciais de carreira.
- Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: Uma tarefa difícil num sector tão exigente.

"O PRIMEIRO PASSO PARA SUPERAR O STRESS É RECONHECÊ-LO."



PARTE II

Estratégias Práticas para o Auto-cuidado

Técnicas de Mindfulness e Relaxamento

- Faça uma pausa de 5 minutos para praticar respiração profunda ou meditação guiada.
- Use aplicativos como **Calm** ou **Insight Timer** para integrar *mindfulness* na sua rotina.



Incorpore Movimento ao Dia a Dia:

- Alongue-se entre atendimentos para aliviar tensões acumuladas.
- Experimente atividades como caminhadas ou yoga após o expediente.

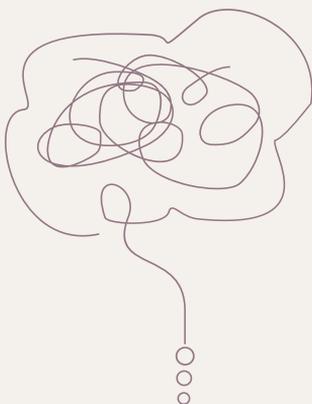
Estabeleça "Micropausas Restauradoras":

- Tire 10 minutos para tomar um café ou chá sem interrupções de telemóveis.
- Aproveite esse momento para reconectar-se com a sua energia e foco.



PARTE III

Enfrentando Momentos Desafiantes



Técnicas para gerir o stress:

- Experimente a técnica de "respiração 4-7-8" para reduzir a ansiedade.*
- Encontre um colega de confiança para compartilhar as suas preocupações.
- Registe pequenas vitórias diárias para cultivar uma mentalidade positiva.

Evite a Exaustão Emocional:

- Estabeleça limites claros em relação à sua carga horária.
- Diga "não" quando necessário, priorizando a sua saúde mental.
- Considere terapia ou *coaching* como suporte adicional.

*A respiração 4-7-8 é uma técnica de relaxamento: inspire por 4 segundos, retenha por 7 e exale lentamente por 8.



PARTE IV

Recursos práticos e inspiradores

Sugestões de leitura

- "O Poder do Agora" de Eckhart Tolle.
- "Mindfulness para Redução do Stress" de Jon Kabat-Zinn.



Podcasts úteis (em inglês)

- "Vet Life Reimagined" – Enfoque no equilíbrio e bem-estar na prática veterinária.
- "Uncharted Veterinary Podcast" – Recursos para gerir o *stress* e alcançar sucesso.

Exemplo de Rotina de Auto-cuidado:

- Manhã: Comece o dia com um café tranquilo e um alongamento breve.
- Durante o expediente: Faça pequenas pausas a cada duas horas para *mindfulness*.
- Noite: Reserve 30 minutos para um *hobby* ou tempo de qualidade com a família.



PARTE V

Ferramentas interactivas no guia

Checklist pessoal de auto-cuidado:

- Dormi pelo menos 7 horas na última noite.
- Fiz pelo menos 10 minutos de exercício hoje.
- Reservei tempo para desconectar de dispositivos electrónicos.
- Identifiquei algo positivo no meu dia.



Exercício de reflexão:

O que me trouxe alegria no meu trabalho hoje?

Que acção prática posso implementar amanhã para melhorar o meu bem-estar?

CONCLUSÃO

Cuidar de si: a base de um cuidado excepcional

O auto-cuidado é mais do que um ato de atenção ocasional; é um compromisso diário com o seu bem-estar. Como veterinário, enfrenta desafios emocionais, físicos e mentais únicos, mas, ao priorizar a sua saúde, torna-se mais resiliente e eficaz naquilo que faz de melhor: cuidar dos outros.

Na DxVet, entendemos as pressões do dia a dia veterinário e buscamos oferecer mais do que serviços técnicos. Queremos ser um apoio para a sua saúde mental e equilíbrio pessoal, porque acreditamos que um veterinário bem cuidado oferece um cuidado ainda melhor aos seus pacientes.

Reserve momentos para respirar, desconectar-se e celebrar pequenas vitórias. Cuide-se com a mesma dedicação com que cuida dos seus pacientes. Afinal, a saúde do cuidador é a base de toda a profissão que exige paixão e entrega.

Lembre-se: investir no seu bem-estar não é egoísmo, mas um ato de força e inteligência emocional. Hoje é um bom dia para começar.

