

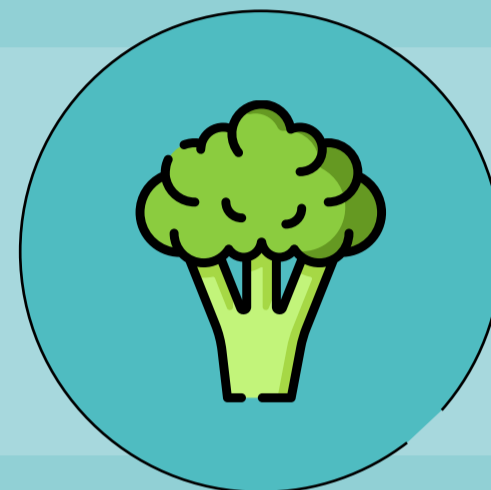
COMO LIDAR COM O STRESS DURANTE O SURTO DE COVID19



DURANTE UMA CRISE É NORMAL QUE POSSA SENTIR-SE TRISTE, ANSIOSO, CONFUSO, ASSUSTADO OU ZANGADO.

FALAR COM PESSOAS EM QUEM CONFIA PODE AJUDAR. CONTACTE OS SEUS AMIGOS E FAMILIARES.

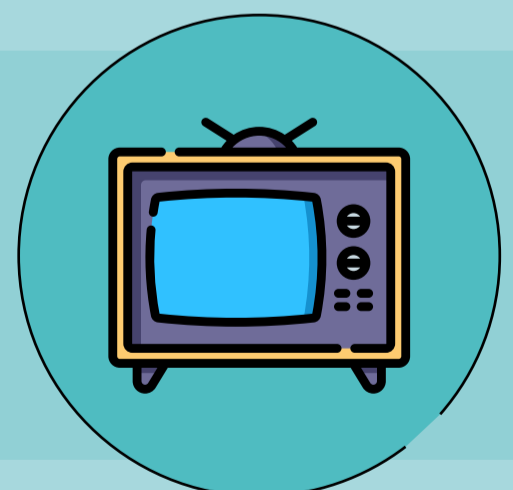
SE TIVER QUE FICAR EM CASA, MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL – UMA DIETA ADEQUADA, PERÍODOS DE SONO E DESCANSO, EXERCÍCIO FÍSICO E CONTACTOS SOCIAIS, DENTRO DE CASA, COM AS PESSOAS MAIS PRÓXIMAS, ASSIM COMO CONTACTOS POR EMAIL E TELEFONE COM OUTROS AMIGOS E FAMILIARES.



NÃO FUME, CONSUMA ÁLCOOL OU OUTRAS DROGAS NA TENTATIVA DE LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES.

SE SE SENTIR MUITO ANGUSTIADO OU PERTURBADO, FALE COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, LIGUE PARA A LINHA SNS24. INFORME-SE E FAÇA UM PLANO: ONDE IR E OBTER CUIDADOS DE SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA, SE FOR NECESSÁRIO.

MANTENHA-SE INFORMADO DOS FACTOS. RECOLHA INFORMAÇÃO QUE O/A POSSA AJUDAR A DETERMINAR COM EXACTIDÃO OS RISCOS QUE CORRE, DE MODO A PODER TOMAR AS PRECAUÇÕES RAZOÁVEIS. PESQUISE INFORMAÇÃO EM FONTES CREDÍVEIS, NAS QUAIS POSSA CONFIAR, COMO O SITE DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, O SITE DA DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE OU O SNS24.



LIMITE AS SUAS PREOCUPAÇÕES E INQUIETAÇÕES, E AS DA SUA FAMÍLIA, DIMINUINDO O TEMPO DURANTE O QUAL ESTÁ A VER OU A OUVIR NOTÍCIAS QUE CONSIDERE PERTURBADORAS.

RECORRA A CAPACIDADES E COMPETÊNCIAS QUE JÁ O/A AJUDARAM NO PASSADO A LIDAR COM SITUAÇÕES ADVERSAS. USE-AS PARA LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES NOS MOMENTOS MAIS DESAFIANTES DESTA SURTO.

