

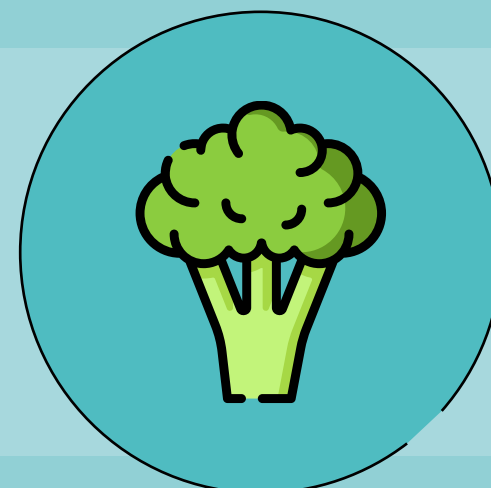
# COMO LIDAR COM O STRESSE DURANTE O SURTO DE COVID-19



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.

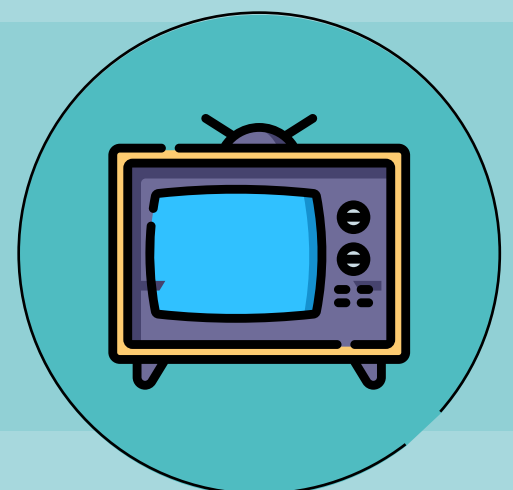
SE TIVER QUE FICAR EM CASA, MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL – UMA DIETA ADEQUADA, PERÍODOS DE SONO E DESCANSO, EXERCÍCIO FÍSICO E CONTACTOS SOCIAIS, DENTRO DE CASA, COM AS PESSOAS MAIS PRÓXIMAS, ASSIM COMO CONTACTOS POR EMAIL E TELEFONE COM OUTROS AMIGOS E FAMILIARES.



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

SE SE SENTIR MUITO ANGUSTIADO OU PERTURBADO, FALE COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, LIGUE PARA O SNS24 E SIGA AS RECOMENDAÇÕES DADAS

TENHA UMA VISÃO CRÍTICA RELATIVAMENTE ÀS INFORMAÇÕES QUE ENCONTRA E QUE NÃO SÃO DISPONIBILIZADAS POR INSTITUIÇÕES OFICIAIS. PROCURE CONSULTAR FONTES DE INFORMAÇÃO FIÁVEL EM QUE POSSA CONFIAR. OPTE POR INFORMAÇÃO DIVULGADA POR INSTITUIÇÕES OFICIAIS, TAIS COMO: SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS), DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (DGS), INSTITUTO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA (INEM). PODERÁ, EM CASO DE DÚVIDA, OPTAR PELA LINHA TELEFÓNICA DO SNS24 (808 24 24 24). "



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 DESTES SURTO.

