

Lidando com o estresse durante a pandemia



É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise. Conversar com pessoas em quem você confia pode ajudar. Entre em contato com os seus amigos e família.

Se você precisar ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável - incluindo dieta adequada, repouso, exercícios e contato social com seus entes queridos em casa e por e-mail ou telefone com outros familiares e amigos.



Não fume, não use bebidas alcoólicas ou outras drogas para lidar com suas emoções. Se você se sentir sobrecarregado, converse com um profissional de saúde ou aconselhe-se. Tenha um plano, para onde ir e como procurar ajuda para qualquer necessidade física ou mental de saúde, se necessário.

Informe-se. Reúna orientações que o ajudarão a determinar cuidadosamente seu risco, para que você possa tomar as devidas precauções. Encontre uma fonte de informação em que possa confiar, como o site da OMS ou das instituições públicas de saúde municipais, estaduais ou federais, como a Fiocruz.



Limite a preocupação e a inquietação diminuindo o tempo que você e sua família passam assistindo ou ouvindo notícias que considere alarmantes.

Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para ajudá-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período deste surto.



Fonte: Adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Covid-19

Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA



É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise. Conversar com pessoas em quem você confia pode ajudar. Entre em contato com os seus amigos e família.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Fonte: adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Covid-19

Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA



Se você precisar ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável - incluindo dieta adequada, repouso, exercícios e contato social com seus entes queridos em casa e por e-mail ou telefone com outros familiares e amigos.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Fonte: adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Covid-19

Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA



Não fume, não use bebidas alcoólicas ou outras drogas para lidar com suas emoções. Se você se sentir sobrecarregado, converse com um profissional de saúde ou aconselhe-se. Tenha um plano, para onde ir e como procurar ajuda para qualquer necessidade física ou mental de saúde, se necessário.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Fonte: adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Covid-19

Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA



Informe-se. Reúna orientações que o ajudarão a determinar cuidadosamente seu risco, para que você possa tomar as devidas precauções. Encontre uma fonte de informação em que possa confiar, como o site da OMS ou das instituições públicas de saúde municipais, estaduais ou federais, como a Fiocruz.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Fonte: adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Covid-19

Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA



Limite a preocupação e a inquietação diminuindo o tempo que você e sua família passam assistindo ou ouvindo notícias que considere alarmantes.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Fonte: adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Covid-19

Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA



Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para ajudá-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período deste surto.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Fonte: adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

