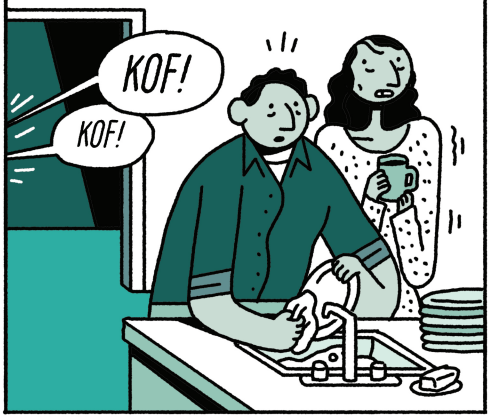
Coronavírus

Meu bem-estar no país de acolhimento

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Québec
Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

Já faz algum tempo que o coronavírus entrou em nossas vidas. Diante da menor tosse, da menor febre, a COVID-19 ocupa nosso pensamento. Será que estou estressado(a)?



O isolamento, a dificuldade de compreender a situação por causa da língua, podem provocar estresse que aparece de diferentes formas:

- Dificuldades para dormir e se concentrar;
- Dores de cabeça e de barriga;
- Falta de apetite;
- Irritabilidade e frustração;
- Inquietação e ansiedade.

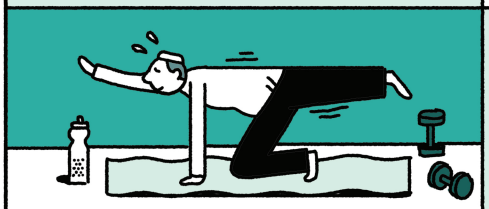
A perda de controle e a incerteza podem, às vezes, trazer à tona situações de estresse vividas no passado

Muitos gestos podem ajudar a preservar o bem-estar:

Limitar o tempo nas redes sociais e mídias;

Ter uma rotina diária de atividades e horários;

Expressar pensamentos e inquietações (por meio da escrita, da oração, do canto, do desenho, etc.);

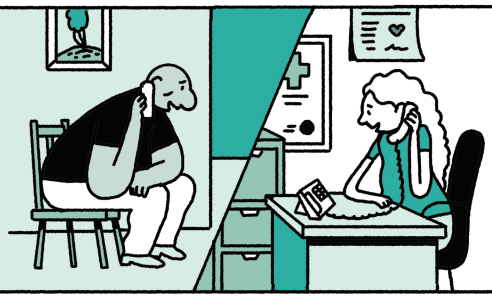


Praticar uma atividade física, meditar, fazer ioga ou exercícios de respiração;

Priorizar atividades prazerosas (música, filme, séries, livros, etc.);

Ligar e conversar com pessoas próximas;

A sensação de sufocamento, de pânico ao simples fato de ouvir a palavra "coronavírus", a irritabilidade frequente, indicam que precisamos de ajuda.



Alguns contatos importantes:

Serviço de ajuda multilíngue 2-1-1
Informações sobre a COVID-19 1-877-644-4545
O CLSC do seu bairro

Illustration : Guillaume Perreault