


COVID-19 : sugestões para gerenciar suas emoções

Alguns sinais de estresse a observar


Alguns fatores fragilizantes

- Traumas passados
- Dificuldades com a saúde mental
- Doenças crônicas
- Barreiras linguísticas
- Dificuldades em contatar um intérprete
- Perda das referências socioculturais
- Emprego em serviços essenciais
- Perda de emprego / de renda
- Dificuldade de abastecimento alimentar

 Ligue para seu assistente social ou para o 211 se precisar

 Mantenha horários fixos

 Sentimento de solidão (ruptura de laços)

 Pensamentos intrusivos de traumas passados

 Tenha um sono reparador

 Faça exercícios regularmente

 Medos e inquietações invasivas


 Sono perturbado

 Evite álcool e drogas

 Hábitos alimentares perturbados

 Aumento do consumo de álcool ou drogas


 Limite seu tempo nas mídias

 Converse virtualmente com sua família, obtenha notícias

 Dificuldade em se concentrar

 Agravamento de problemas de saúde

 Aumento da irritabilidade

 Descanse: respire profundamente, faça alongamentos, medite

 Desenvolva sua criatividade (escreva, desenhe, dance, cozinhe, etc.)