

# COMO LIDAR COM STRESS EM TEMPOS DE CORONA



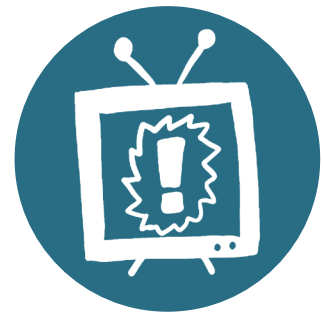
**É normal** sentires-te triste, tenso, inseguro, com medo ou zangado durante uma crise.

Falar (por telefone) com os outros ajuda.



**Esteja consciente** de que nem todas as informações sobre o corona virus são corretas.

Leia fontes confiáveis como WHO, RIVM e a Cruz Vermelha.



**Limite as suas preocupações e medos**, não assistindo ou ouvindo demais a mídia que o perturbam.

Procure distração.



**Use as habilidades** que aprendeu no passado e com as quais se sente confortável. Assim mantém o controlo das suas emoções.



**Se não pode sair de casa** certifique-se de que dorme o suficiente, segue uma dieta saudável, movimenta-se e tenha contato social (por telefone). Um estilo de vida saudável é essencial.



**Esteja atento às suas emoções.** Procure ajuda profissional se necessário. Mantenha a sua rotina diária.