

COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO COM ESSA SITUAÇÃO?

Me sinto BEM



Me sinto INDIFERENTE



Me sinto MAL



Será mesmo que nada em sua vida está sendo afetado? Vamos pensar neste momento juntos?

Suas atividades permanecem inalteradas? E sua rotina?

Como está o seu humor?

Como está seu trabalho? Sua família? Sua vida social?

E as pessoas ao seu redor, estão com a rotina normal?

Tem se alimentado bem? Dormido bem?



E então, será mesmo que nada está mudado??

Pois é, acho que estou bem!

Pois é, acho que não estou tão bem assim!

Tudo bem!!! Saiba que num momento como este alguns sentimentos são normais! Vamos ver quais são?

Sentimentos Esperados



QUE BOM!!! Já pensou em compartilhar suas experiências e auxiliar outras pessoas?



Vamos indicar algumas atividades para que você possa continuar se sentido assim!

DICAS DE COMO SE MANTER BEM



Além disso, seguem mais sugestões e dicas de como se sentir melhor

Você se identifica com esses sentimentos e sensações?

Identifico apenas alguns
Que bom!! Vamos então pensar em reflexões importantes nesse momento?

Busque lembrar de coisas que lhe trouxeram boas sensações em outros momentos de crise ou sofrimento;

Continue com seus planos de vida, apenas entenda que eles podem ter que ser adaptados à situação em que estamos passando neste momento;

Procure sempre informações confiáveis, cuidado com as notícias falsas e boatos;

Evite cigarro, álcool e outras drogas para lidar com as emoções;

Se sentir que não está bem, mesmo tentando fazer algo, procure um profissional da saúde.

Identifico muitos ou todos eles
Então você precisa ficar atento a outros sinais

Sintomas persistentes e sofrimento intenso;

Complicações associadas (por exemplo, conduta suicida);

Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;

Problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências;

Depressão maior, psicose e transtorno pós-traumático;

ATENÇÃO!!
Ao identificar quaisquer um desses sinais o melhor é buscar ajuda com profissionais da saúde!!
PROCURE UM MÉDICO, PSICÓLOGO OU PSQUIATRA DA SUA CONFIANÇA!!
Serviços de Saúde UCS: Centro de Saúde Digital UCS - clique aqui
Centro Clínico UCS - clique aqui
Aplicativo do Ministério da Saúde sobre Coronavírus - clique aqui
Ligue para o Centro de Valorização da Vida, pelo número 188, ou acesse clique aqui