



## **Doença do Coronavírus (COVID-19) Cuidando da sua saúde mental**

### **Sentimentos de medo, estresse e preocupação são normais em uma crise**

A pandemia do COVID-19 é nova e inesperada. Esta situação pode causar um sentimento de perda de controle. É normal para as pessoas e comunidades se sentirem tristes, estressadas, confusas, amedrontadas, assustadas ou preocupadas. Alguns dos sentimentos mais comuns incluem:

- Medo de ficar doente ou de se infectar com o COVID-19, ou infectar outras pessoas
- Um senso de ficar excluído socialmente ou ser julgado por outros
- Medo de ficar separado de entes queridos por motivo do isolamento ou distanciamento físico
- Sentimentos de desamparo, tédio, solidão e depressão como resultado do isolamento ou distanciamento físico
- Medo de perder seu emprego ou não poder trabalhar e passar dificuldades financeiras
- Preocupação com a formação escolar e bem-estar dos seus filhos

### **Cuidados para o seu bem-estar mental e físico**

- Mantenha-se informado, mas faça intervalos da mídia social, lendo, assistindo ou ouvindo novas histórias
- Pratique o [distanciamento físico](#), mas mantenha-se conectado. Converse com amigos ou família sobre seus sentimentos e preocupações através de e-mail, ligações telefônicas, chamadas em vídeo e plataformas de mídia social
- Pratique a plenitude mental. Respire fundo, faça alongamentos ou medite
- Procure fazer refeições saudáveis, exercite-se regularmente e durma bem
- Considere como tirar vantagem de qualquer flexibilidade inesperada na sua rotina diária
- Foque nos aspectos positivos de sua vida e coisas que você pode controlar
- Seja gentil e solidário com você mesmo e com outras pessoas
- Se puder, minimize o uso de substâncias. Caso use substâncias, pratique o uso mais seguro e boa higiene

### **Você não está sozinho – peça por ajuda se sentir-se emocionalmente abalado**

Caso precise de suporte adicional, telefone para o seu prestador de cuidados médicos principal, um psicólogo licenciado ou outro prestador de saúde mental em sua comunidade.

Se estiver em crise, favor contactar:





<a href="#"><u>Kids Help Phone</u></a>	<a href="#"><u>Hope for Wellness Help Line</u></a>	<a href="#"><u>Crisis Services Canada</u></a>
1-800-668-6868 or Texto CONNECT para 686868	Ligue para a Help Line gratuita no 1-855-242-3310 ou conecte-se ao <a href="#"><u>the online chat</u></a> .	1-833-456-4566
Disponível para <b>jovens canadianos entre 5-29 anos de idade</b> que procuram consulta confidencial e anônima disponível 24 hours com conselheiros profissionais .  Baixe o aplicativo <a href="#"><u>Always There</u></a> para suporte adicional.	Disponível para <b>os povos indígenas por todo o Canadá</b> que procuram intervenção imediata para crises.  Os conselheiros experientes e culturalmente competentes da Help Line podem ajudar se deseja conversar ou estiver aflito.  Aconselhamento por telefone e <a href="#"><u>online</u></a> estão disponíveis em inglês e francês. Mediante solicitação, aconselhamento telefônico também está disponível em cree, ojibway e inuktitut.	Disponível para <b>todos os canadianos</b> que buscam suporte. Visite <a href="#"><u>Crisis Services Canada</u></a> para os centros de ajuda e organizações de crises mais próximas da sua morada.

Se achar que tem os sintomas, use a [ferramenta de autoavaliação de sintoma do COVID-19](#)



**PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O  
CORONAVÍRUS:**

1-833-784-4397 [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)