

COVID19

**E AS SUAS
CONSEQUÊNCIAS**

...NA ANSIEDADE



ESTAMOS CONTIGO



Fundação
SALESIANOS

**Há estratégias que podem
ajudar!**

- Lembra-te que a pandemia é temporária;
- Doseia o acesso à informação e desconecta-te;
- Presta atenção aos teus pensamentos, sentimentos e comportamentos;
- Substitui os pensamentos negativos por realistas;
- Lembra-te que, se o pior acontecer, vais saber lidar com a situação
- Fala sobre os teus medos e preocupações;
- Encontra-te virtualmente com familiares e amigos;
- Estrutura o teu dia e cumpre uma rotina;
- Usa estratégias de relaxamento.