## SEJA EMPÁTICO

Não existe relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados em qualquer lugar.

## CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÃO

Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes por dia de fontes fidedignas. A enxurrada de notícias sobre um surto pode levar qualquer pessoa à preocupação.

## Seja Solidário

A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Em exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisem de assistência extra.

## USE AS REDES SOCIAIS COMO ALIADAS

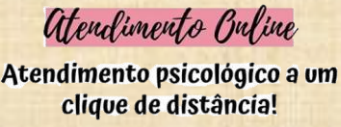
No momento em que muitas pessoas estão em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e família. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.

## PARA E SE ESCUTE

Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias e sentimentos. Procure atividades que você goste e que te faça relaxar. Também faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável.

## PRATIQUE RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com tudo que está passando e olhe a situação de forma realista, sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e se lembre que isso não durará para sempre.



## PEÇA AJUDA

Estar se sentindo ansioso ou preocupado nesse momento é algo perfeitamente natural. Se você acredita que não está conseguindo lidar com tudo que tem acontecido, peça ajuda. A SSAS/12ªRM está com um canal de pronto Atendimento psicológico via telefone e outras instituições públicas e faculdades também estão trabalhando com atendimento online. Saiba mais em

***Canal de pronto atendimento psicológico***