



Lidando com o estresse e o medo causados pela COVID-19

- **Cuide da sua saúde emocional.**
- **Não fique o tempo todo assistindo, lendo ou ouvindo notícias**, mesmo nas redes sociais.
- **Cuide do seu corpo.**
 - Respire fundo, alongue-se e medite.
 - Coma refeições saudáveis e balanceadas.
 - Faça exercícios regularmente.
 - Durma de acordo com a sua necessidade.
 - Evite o uso excessivo de álcool e drogas.
- **Dedique um tempo para relaxar.** Tente realizar outras atividades que lhe deem prazer.
- **Conecte-se virtualmente com outras pessoas.** Converse sobre as suas preocupações e sobre como está se sentindo com pessoas nas quais você confia.
- **Conecte-se com as suas organizações comunitárias ou religiosas.** Enquanto as medidas de distanciamento social estão em vigor, conecte-se com as pessoas pelas redes sociais, por telefone ou por mensagens.

Em caso de emergências, receba ajuda imediata:

- Ligue para 911
- Linha de ajuda em caso de emergências: 1-800-985-5990 (pressione “2” para espanhol), ou mande “TalkWithUs” para inglês ou “Hablanos” para espanhol por mensagem para 66746. Falantes de espanhol de Porto Rico pode enviar “Hablanos” por mensagem de texto para 1-787-339-2663.
- Linha nacional de prevenção a suicídios: 1-800-273-TALK (8255) para português, 1-888-628-9454 para espanhol ou acesse o Chat de ajuda para a prevenção a suicídios.
- Linha Nacional de Violência Doméstica: 1-800-799-7233 ou envie “LOVEIS” por mensagem de texto para 22522 Linha Nacional de Abuso Infantil: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) ou envie uma mensagem de texto para 1-800-422-4453
- Linha Nacional de Agressão Sexual: 1-800-656-HOPE (4673) ou acesse o Chat on-line ícone externo
- Localizador de cuidados para idosos: 1-800-677-1116 Instruções para deficientes auditivos
- Linha de Emergência para Veteranos: 1-800-273-TALK (8255), acesse o Chat de Emergência ou envie uma mensagem de texto para: 8388255

Encontre um profissional de saúde ou tratamento para problemas de abuso de substâncias ou de saúde mental:

- Para se comunicar com profissionais ou instituições de saúde na sua comunidade, acesse www.helpsteps.com
- Linha Nacional de Ajuda da SAMHSA ícone externo: 1-800-662-HELP (4357) e 1-800-487-4889 para deficientes auditivos
- Site de localização de serviços de tratamento ícone externo
- Mapa interativo de centros de saúde qualificados, selecionados em nível nacional ícone externo

