



A expansão do coronavírus provocou uma situação de **crise global** em todo mundo. As **nossas vidas alteraram-se subitamente** e o impacto, segundo as circunstâncias de cada pessoa, é diferente. É normal sentir emoções intensas, como medo, tristeza, aborrecimento e sentimentos **de vulnerabilidade e falta de controlo**. Aprender com a crise que estamos a viver e enfrentar a situação não é fácil, mas **como respondemos, a nível individual e como sociedade, será determinante para superar esta etapa** da melhor maneira possível.

Impacto emocional causado pelo Covid-19

Identifica as tuas **emoções** e tenta não alimentá-las nem deixar-te levar por elas. Partilhá-las com pessoas próximas pode aliviar-te. A respiração e o relaxamento facilitarão a direcionar a tua atenção para o essencial.

RECONHECE A TUAS EMOÇÕES



FOCALIZA A TUA ENERGIA E GERA ROTINAS

Presta atenção ao que **SIM, podes fazer**:
Cumprir com as medidas do estado de emergência ou outro, assim como, as implementadas pela empresa.

Ajuda os que te rodeiam e o necessitam.
Centra-te nos **objetivos** que possas cumprir e sê perseverante.

CENTRA-TE NO QUE PODES FAZER



CUIDA-TE

Mantém as tuas rotinas de **higiene, alimentação e sono**.

Tenta incluir momentos de atividade física.

Comunica com os teus **amigos e familiares** através do telefone e vídeo chamadas. Cuida de ti cuidando dos outros.

MANTÉM O CONTACTO SOCIAL



Evita a **sobre-exposição de informação** sobre o coronavírus.
Procura falar de outros temas e trata de fazer coisas que gostes e que te sirvam para cumprir os teus objetivos.

Isto acabará e seremos mais fortes.

Be Safe. Be Cepsa

