

Conselhos Para Enfrentar Psicologicamente a Situação Atual

1

MANTER-SE ATIVO

FAÇA PAUSAS E FAÇA COISAS QUE O DISTRAIAM. JOGUE JOGOS, OUIÇA MÚSICA, FAÇA ATIVIDADE FÍSICA, VEJA UM FILME. É ASSIM QUE SE AREJA O ESPÍRITO. IDENTIFIQUE E RECORDE AS COISAS QUE NOS TRAZEM DE VOLTA À VIDA E ARRANJE TEMPO PARA ELAS.

1/5

2

ESTAR JUNTO

RODEIE-SE DE PESSOAS QUE O FAZEM SENTIR-SE BEM, COMO A SUA FAMÍLIA E AMIGOS. NÃO TENHA MEDO DE PARTILHAR AS SUAS EMOÇÕES E DE FALAR SOBRE O QUE O PREOCUPA.

2/5

3

FAÇA UMA PAUSA

EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE NOTÍCIAS E INFORMAÇÕES TRAUMÁTICAS (MESMO QUE ISSO DÊ UMA ILUSÃO DE CONTROLO E SEJA NORMAL NO INÍCIO). FOCUE-SE NO ESSENCIAL E DÊ PRIORIDADE À RÁDIO E À LEITURA EM DETRIMENTO DAS IMAGENS. ESCOLHA UMA FONTE FIÁVEL E MANTENHA-SE FIEL A ELA, EM VEZ DE SE DEIXAR INVADIR POR MÚLTIPLAS E INTRUSIVAS NOTIFICAÇÕES NO SEU

TELEMÓVEL.
3/5

4

CULPA

SE NÃO ESTIVERMOS LIGADOS ÀS NOTÍCIAS 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA, PODEMOS SENTIR-NOS CULPADOS. SEMELHANTE À "CULPA DOS SOBREVIVENTES" PELA PERDA DOS SEUS ENTES QUERIDOS. ENQUANTO ELAS ESTÃO A VIVER OS HORRORES, NÓS SOMOS "PRIVILEGIADOS". POR ISSO, EXPRESSAMOS O NOSSO APOIO LIGANDO-NOS ÀS NOTÍCIAS. MAIS UMA VEZ, NA PRÁTICA, SÓ NOS ENFRAQUECEMOS A NÓS PRÓPRIOS

4/5

5

SER VOLUNTÁRIO

A SENSACÃO DE TER AJUDADO ALGUÉM É MUITO IMPORTANTE, GRATIFICANTE E ÚTIL. TAMBÉM AJUDA A COMBATER O SENTIMENTO DE IMPOTÊNCIA, DE RETOMAR O CONTROLO EM VEZ DE SE SUBMETTER À SITUAÇÃO.

5/5

Co-funded by
the European Union

#FEARLESSTOGETHER

FOLLOW US TO LEARN
MORE

EU care.

WWW.EU-CARE.NET



Co-funded by
the European Union