

# Doença por Coronavirus 2019 (COVID-19)

## Cuidando do seu bem-estar

Lidar com a pandemia por COVID-19 pode ser um importante factor causador de stress

### Factores de Stress Associados a COVID-19

Factores de Stress Associados a COVID-19 podem variar de individuo para individuo. Alguns incluem:

- Lidar com uma situação que muda rapidamente
- Medo de ficar doente e de isolamento
- A necessidade de tomar precauções - ficar em casa, trabalhar em casa, praticar o distanciamento social, etc.
- Solidão
- Perda de rendimentos
- Escassez de itens essenciais



### Sintomas de Stress

#### Sintomas físicos



- Músculos tensos ou doridos
- Dores de cabeça
- Distúrbios do sono
- Distúrbios digestivos - náuseas, prisão de ventre ou falta de apetite
- Batimento cardíaco acelerado

#### Sintomas emocionais



Falta de concentração



Nervosismo / Ansiedade



Aumento da raiva ou sintomas agressivos



Irritabilidade



Tristeza

### Lidando com o stress durante a Covid-19

#### Coisas que se podem fazer para reduzir o stress:

- Faça pausas de ouvir, assistir ou ler sobre a COVID-19, incluindo verificar redes sociais.
- Concentre-se nos fatos da COVID-19 e entenda o risco para si e seus entes queridos.
- Separe os fatos dos rumores. Reúna informações de fontes confiáveis.
- Mantenha-se com a melhor saúde possível. Durma bem, alimente-se de forma saudável e seja fisicamente ativo.
- Pratique o pensamento positivo.
- Planeie o seu dia, priorize tarefas. Sinta-se bem com as decisões que tomar.
- Envolver-se em atividades de que goste - mantenha-se estimulado e entretido.
- Converse com pessoas em quem confia, compartilhando as suas preocupações e sentimentos.



Se o stress continuar a atrapalhar as suas atividades diárias, converse com um médico.

AVISO LEGAL: Este infográfico foi desenvolvido apenas para fins educacionais. Não é um substituto para aconselhamento médico profissional. Se tiver dúvidas ou preocupações sobre qualquer tópico descrito aqui, consulte o seu médico.

© 2020 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.  
25/09/2020 - version 8.0