

## Apoio à Saúde Mental durante a COVID-19

É natural você não se sentir feliz. Muita gente se sente triste, preocupada, assustada, confusa ou enraivecida durante a COVID-19. Essas são reações normais e naturais em situações inesperadas ou estressantes.



Mantenha-se conectado. Jogue um jogo virtual, veja se o vizinho está bem, faça uma conferência virtual.



Mantenha-se ativo e cuide de si mesmo. Faça exercício, coma bem, durma bem.



Arranje tempo para interagir virtualmente ou por telefone com os amigos, a família, ou pessoas queridas.



Aprenda alguma coisa nova. Experimente um hobby novo ou faça um curso online.



Ajude outra pessoa. Fazer o bem faz sentir-se bem.



Procure ajuda. Converse com alguém em quem confie ou busque ajuda profissional.

É muito mais difícil lidar com a tristeza e a preocupação durante a COVID-19, quando você tem que conviver com estresses adicionais. Por exemplo, falta de comida e dinheiro, viver com uma pessoa abusiva, não se sentir seguro no seu bairro, ou ter que conviver com situações injustas como racismo e outras formas de discriminação.

### Você não está só. Existe apoio.

Chame o 211 se você estiver passando por um período difícil. Através do 211 qualquer um pode acessar apoio à saúde mental grátis, inclusive crianças, idosos e pessoas de comunidades racializadas, indígenas, negras e LGBTQ2S.

Se você não fala inglês, oferecemos tradução para outras línguas.



**São tempos estressantes.**

Busque ajuda para obter apoio à saúde mental. **Chame o 211, 24 horas por dia, 7 dias por semana.**