

COVID-19



Apoio à saúde mental

É natural não se sentir feliz. Talvez se sinta triste, preocupado, com medo, confuso ou enraivecido durante a COVID-19. Isso é normal, e muita gente sente o mesmo quando tem de enfrentar dificuldades e mudanças inesperadas na vida.

O que pode fazer



Mantenha-se conectado. Jogue um jogo online com um amigo, ligue a um vizinho, ou faça uma chamada por vídeo a um familiar.



Cuide de si mesmo. Durma o suficiente, faça exercícios físicos e coma bem.



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 confia ou busque ajuda profissional.

Ligue ao 211 para receber ajuda

Se precisar de ajuda, ligue ao 211 para ser posto em contacto com apoio à saúde mental gratuito, inclusive para crianças, jovens, idosos e comunidades racializadas, indígenas, negras e LGBTQ2S.

Ligue ao 2-1-1 (24 horas por dia, sete dias por semana)

TTY: 1-888-340-1001 | Mensagem Text 21166 (segunda a sexta, das 07:00 às 21:00 horas)