



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Cuidando de seu bem-estar mental**

O coronavírus afeta todos. Ele tem causado impacto nas pessoas na Austrália e em todo o mundo. Pessoas de todos os países, culturas e origens têm mudado seu dia a dia para ajudar a conter a propagação do vírus e a manter suas comunidades seguras.

Os impactos do coronavírus têm feito com que muitos de nós nos sintamos preocupados, estressados ou só. Você talvez esteja preocupado também com sua família e seus amigos em seu país de origem. É importante que todos nós cuidemos de nosso bem-estar mental, assim como de nossa saúde física, durante esta época difícil.

Você pode ter notado algumas mudanças em seu próprio humor e em seus sentimentos, ou visto isto em outras pessoas, como por exemplo:

- Sentindo-se estressado ou preocupado.
- Sentindo-se triste, aflito ou simplesmente diferente do que costumava ser.
- Tendo dificuldades para adormecer ou para continuar dormindo.
- Mudanças em seu peso ou apetite.
- Sentindo-se sobrecarregado ou achando difícil sua vida cotidiana.

Algumas pessoas podem ficar com medo de falar sobre seus sentimentos com outras pessoas, por receio de serem rotuladas como portadoras de problemas mentais. A realidade é que estes sentimentos são comuns, e muitas pessoas na comunidade estão passando por isto também.

Procure e converse com pessoas em quem você confia. Manter contato com a família e os amigos por telefone, vídeo ou mídia social pode ajudar sua saúde mental. Compartilhe seus sentimentos com eles e encoraje-os a compartilhar os deles com você.

Manter-se saudável é bom para sua mente e seu corpo. Tente manter uma rotina sempre que possível. Mantenha-se ativo, fazendo caminhadas ao ar livre, alongamentos no parque ou exercícios em casa. Mantenha bons hábitos de sono, coma alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, e limite os petiscos e as bebidas com muito açúcar.

#### **Há ajuda disponível**

Não há problema em pedir ajuda se precisar de apoio para lidar com os desafios extras da vida no momento, ou se estiver achando a vida difícil. Converse com um parente, um amigo, seu Clínico Geral (GP) ou um profissional da saúde confiável, sobre suas necessidades individuais e os próximos passos que pode seguir.

Você também pode conversar gratuitamente com um conselheiro em qualquer momento, ligando para o Serviço de Apoio ao Bem-Estar Mental em Tempos de Coronavírus, no número Editorial #10 – Caring for your Mental Wellbeing – 01112020 - Portuguese

**1800 512 348.** Para conseguir um intérprete gratuito e confidencial, ligue para **131 450** e diga o idioma de que precisa. Você pode, então, pedir ao intérprete que o coloque em contato com o Serviço de Apoio ao Bem-Estar Mental em Tempos de Coronavírus (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service).

Não é todo mundo que se sente confortável conversando com alguém face a face, e não há problema nenhum nisto. Você pode encontrar sites com informações úteis, usar aplicativos e programas que ajudam a desenvolver habilidades e acompanhar seu progresso, compartilhar histórias e experiências em fóruns online, ou conversar com um profissional através de serviços por telefone, bate-papo (web chat), mensagens de texto e e-mail.

Visite o site Head to Health [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) para informações e conselhos, e para se conectar com serviços e apoio de saúde mental australianos confiáveis e gratuitos/de baixo custo, por telefone e online. Ele também contém links para informações e fontes de informações em sua língua.