

Como lidar com o estresse e medo da COVID-19



Cuide de seu corpo.

- Faça refeições saudáveis e balanceadas
- Exercite-se regularmente
- Durma bastante
- Respire fundo, faça alongamento ou medite



Mantenha conexões virtuais com outras pessoas.

Converse com as pessoas em quem você confia sobre suas preocupações e sobre como está se sentindo.



Dê um tempo e pare de assistir, ler ou escutar as notícias da imprensa o tempo todo, incluindo as da mídia.



Reserve um tempo para relaxar. Experimente fazer outras atividades que você gosta.

Se precisar de ajuda:
Acesse [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) ou ligue para **2-1-1**

