

TODOS

PRECISAMOS DE AYUDA

DE VEZ EM QUANDO

**Muitas pessoas estão se sentindo estressadas, ansiosas ou deprimidas neste momento.**

As crianças expressam suas emoções de várias maneiras. Durante o COVID-19, seu filho(a) ou adolescente pode estar mostrando sinais de estresse que você nunca viu antes. Esses comportamentos podem ser uma reação normal a um evento estressante, ou seu filho(a) talvez precise de ajuda adicional. *Seu filho(a) pode estar:*

- Mal-humorado ou facilmente chateando
- Triste
- Preocupado ou com medo
- Sem disposição para seguir regras
- Dormindo demais ou não o suficiente
- Queixando-se de dores de cabeça ou dores no estômago
- Mostrando outros comportamentos novos que deixam você preocupado

VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO, MESMO COM DISTANCIAMENTO SOCIAL



**PREOCUPADO COM O SEU FILHO? LIGUE PARA O MÉDICO DO SEU FILHO PARA OBTER AJUDA.**

▶ OUTRAS MANEIRAS DE OBTER AJUDA

LIGAÇÃO



GRATUITA •  
CONFIDENCIAL •  
24/7 • MULTILÍNGUE  
WWW.MASS211.ORG

Um programa da sua United Way &  
The Commonwealth of Massachusetts local

CONECTE-SE



Seu Family Resource Center local: [www.frcma.org](http://www.frcma.org)

BUSQUE



[www.massachusetts.networkofcare.org](http://www.massachusetts.networkofcare.org)

PORTUGUESE-BRAZIL

SE FOR UMA EMERGÊNCIA, LIGUE PARA O 911